



Sri Wahyuni ■ Sutarmin ■ Pramono

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

1

untuk Kelas VII SMP dan MTs



Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan¹

untuk Kelas VII SMP dan MTs

Sri Wahyuni
Sutarmin
Pramono



Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.
Dilindungi Undang-undang.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 1

untuk Kelas VII SMP dan MTs

Penulis : Sri Wahyuni
Sutarmin
Pramono
Perancangkulit : IwanSurya
Perancangtataletakisi : IwanSurya
Penataletakisi : Winardi
Ilustrator : Amanah,Kusdirgo,Daru,dan Wiyono

Ukuran buku : 17,6 x 25 cm

613.707

SRI
p

SRI Wahyuni

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 1/Sri Wahyuni, Sutarmin,
Pramono; ilustrator, Amanah...[et al.]-- Jakarta: Pusat Perbukuan,
Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 194 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 192

Indeks

Untuk kelas VII SMP dan MTs

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-218-8 (jil. 1d)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran

I. Judul

II. Sutarmin

III. Pramono

IV. Amanah

Hak Cipta buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari Penerbit PT Wangsa Jatra Lestari.

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010.

Diperbanyak oleh . . .



Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan



Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Hanya dengan bimbingan, tuntunan, dan hidayah-Nya kami dapat menyusun buku *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP dan MTs*.

Berlandaskan pada dorongan untuk ikut mencerdaskan kehidupan bangsa dan menyukseskan pelaksanaan program pendidikan dasar, kami menyusun buku ini. Buku ini kami susun berdasarkan Standar Isi dan Standar Kompetensi Lulusan.

Buku ini kami sajikan dengan memperhitungkan keterkaitan ilmu lingkungan, teknologi, kesehatan, dan masyarakat. Diharapkan, melalui pendidikan jasmani, peserta didik dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan individu secara afektif, perseptif, kognitif, dan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Secara garis besar, buku ini dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Konsep ataupun subkonsep diuraikan dengan bahasa sederhana dan disertai contoh-contoh yang mudah dimengerti peserta didik.
2. Setiap melaksanakan tugas atau praktik olahraga, peserta didik diminta untuk mengetahui teknik-teknik gerakan yang benar dan guru ikut membantu memberi penjelasan.
3. Pada bagian tertentu diberikan soal latihan untuk didiskusikan secara kelompok dengan maksud
 - a. memotivasi peserta didik agar lebih senang melakukan kegiatan olahraga;
 - b. meningkatkan daya kreativitas peserta didik agar dapat mencapai prestasi yang semaksimal mungkin;
 - c. menanamkan nilai ketuhanan, kesetiakawanan, toleransi, dan gotong royong.

Penulis menyadari bahwa tiada karya manusia yang sempurna. Oleh karena itu, dengan senang hati penulis akan menerima kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan dan penyempurnaan buku ini.

Solo, Januari 2009

Penulis



Pendahuluan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menjadi sarana untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap – mental – emosional – sportivitas – spiritual – sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat.

Pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk jenjang SMP/MTs akan diajarkan beberapa materi yang meliputi sebagai berikut.

1. Permainan dan olahraga meliputi olahraga bola besar dan kecil, atletik, dan bela diri.
2. Aktivitas kebugaran jasmani, senam lantai dan senam irama.
3. Aktivitas air, seperti renang.
4. Kegiatan di alam terbuka, seperti penjelajahan di alam bebas, berkemah.
5. Budaya hidup sehat, seperti pola makanan sehat, penyakit menular, dan beberapa bentuk bencana alam.

Pembelajaran materi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan tersebut diberikan kepada peserta didik dengan menggunakan metode pembelajaran seperti eksploratif (untuk materi kegiatan alam terbuka/penjelajahan), kooperatif (untuk materi praktik permainan dan olahraga, aktivitas kebugaran jasmani, serta aktivitas air bersama teman-teman), dan pembiasaan (untuk materi budaya hidup sehat). Selain metode, pendidik juga dapat melakukan dengan metode lain seperti berpikir kritis, pemecahan masalah, interaktif, dan inkuiri.

Akhirnya, dengan mempelajari mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan maka peserta didik akan memiliki kemampuan mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pola hidup sehat; meningkatkan pertumbuhan fisik, pengembangan psikis yang lebih baik, kemampuan dan keterampilan gerak dasar; mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis; mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.



Daftar Isi

Kata Sambutan **iii**

Kata Pengantar **v**

Pendahuluan **vi**

Pelajaran I	Permainan Bola Besar I 1
Pelajaran II	Permainan Bola Kecil I 23
Pelajaran III	Atletik I 35
Pelajaran IV	Bela Diri I 47
Pelajaran V	Kebugaran Jasmani I 57
Pelajaran VI	Senam Dasar 69
Pelajaran VII	Senam Irama Tanpa Alat I 77
Pelajaran VIII	Renang Gaya Dada 83
Pelajaran IX	Perkemahan dan Dasar-Dasar Penyelamatan 93
Pelajaran X	Budaya Hidup Sehat I 103
Pelajaran XI	Permainan Bola Besar II 113
Pelajaran XII	Permainan Bola Kecil II 125
Pelajaran XIII	Atletik II 133
Pelajaran XIV	Bela Diri II 143
Pelajaran XV	Kebugaran Jasmani II 153
Pelajaran XVI	Senam Lantai 163
Pelajaran XVII	Senam Irama Tanpa Alat II 169
Pelajaran XVIII	Renang Gaya Bebas 177
Pelajaran XIX	Budaya Hidup Sehat II 187

Glosarium	191
Daftar Pustaka	192
Indeks	193
Lampiran	194

Pelajaran I

Permainan Bola Besar I



Sumber: ppmfbugm.com; wikimedia.org; Dokumen Penerbit

Sepak bola, bola voli, dan bola basket merupakan contoh permainan bola besar. Pernahkah kalian melihat permainan tersebut? Menarik bukan? Jika kalian menyukai permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket maka kalian harus mempelajarinya. Jika kalian berkeinginan untuk bisa menjadi pemain atau atlet profesional dalam permainan ini maka kalian harus memahami sejarahnya, sarana dan peralatannya, serta teknik dasar permainan.

Tujuan Pembelajaran

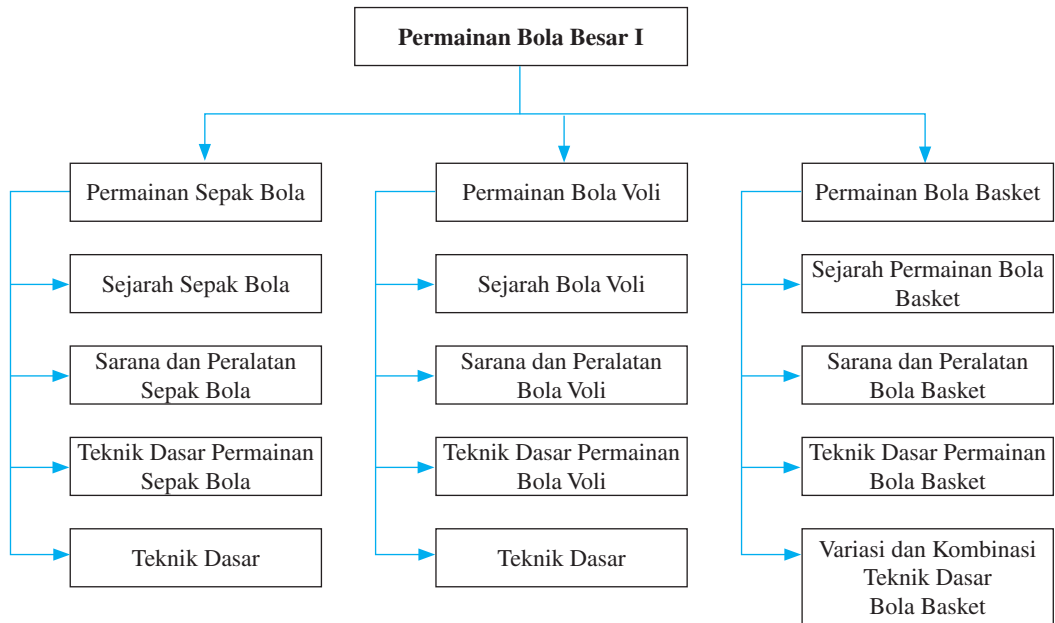
Setelah mempelajari materi permainan sepak bola, bola basket, dan bola voli, siswa diharapkan dapat

- menjelaskan sejarah singkat permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket;
- menjelaskan sarana dan peralatan permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket;
- menjelaskan teknik dasar permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket;
- menjelaskan penilaian permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket.

Motivasi Belajar

Permainan bola besar, seperti sepak bola, bola voli, dan bola basket merupakan permainan yang menyenangkan dan menyehatkan. Selain itu, permainan ini jika ditekuni juga dapat menciptakan lapangan kerja asalkan mampu bermain secara profesional. Jika ingin menjadi pemain atau atlet yang profesional, pelajilah materi berikut dengan saksama.

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- Servis
- Smes
- Passing
- Dribling
- Shooting
- Bola

A. Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu jenis permainan bola besar yang dimainkan secara beregu. Pemain dalam sepak bola berjumlah sebelas orang tiap tim. Oleh karena itu, setiap regu pemain sepak bola disebut kesebelasan. Dalam sepak bola, setiap pemain memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan tidak diperbolehkan. Hanya pemain sepak bola yang menempati posisi sebagai penjaga gawang (kiper) yang diperbolehkan menggunakan semua anggota badan selama dalam batas garis 16 meter.

Permainan sepak bola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan menahan/menghalangi bola lawan tidak masuk ke gawang. Permainan ini dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua orang penjaga garis sehingga pelaksanaan permainan ini dapat berjalan baik.

Perkembangan permainan sepak bola saat ini mengalami kemajuan. Banyak hal baru yang memengaruhi permainan sepak bola. Berikut ini akan diuraikan tentang permainan sepak bola mulai dari sejarahnya sampai dengan teknik dasar permainannya.

1. Sejarah Sepak Bola



Sumber: infokito.files.wordpress.com

Gambar 1.1 Contoh piala yang diperebutkan dalam permainan sepak bola.

Sampai saat ini nama permainan sepak bola belum jelas dari mana asalnya. Meskipun demikian, permainan sepak bola sangat populer di Inggris. Karena sepak bola mulai berkembang di Inggris maka Inggris diakui sebagai bangsa yang pertama kali mendirikan perserikatan sepak bola yang dinamakan *Football Association*. Organisasi ini dibentuk pada tahun 1863.

Perkembangan sepak bola dari tahun ke tahun mengalami kemajuan sehingga tanggal 21 Mei 1904 dibentuk federasi sepak bola internasional yang dinamakan *Federation International de Foot Ball Association* (FIFA). Atas prakarsa *Julius Rimet* maka setiap empat tahun sekali diselenggarakan kejuaraan dunia sepak bola yang dinamakan *Julius Rimet Cup* atau disebut *World Cup*.

Perkembangan sepak bola pun terjadi di Indonesia. Persepak-bolaan di Indonesia menunjukkan perkembangan. Oleh karena itu, pada tanggal 19 April 1930 dibentuklah Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta. Ketua umum PSSI pertama kali dijabat oleh Ir. Suratin Sastro Sugondo. Untuk mengenang jasanya maka mulai tahun 1966 diselenggarakan kejuaraan sepak bola untuk tingkat taruna remaja. Piala yang diperebutkan dinamakan piala *Suratin Cup*. (Sumber: id.wikipedia.org)

2. Sarana dan Peralatan Sepak Bola

Sarana dan peralatan yang digunakan dalam permainan ini adalah sebagai berikut.

a. Lapangan Sepak Bola

Perhatikan gambar lapangan sepak bola ini.

Pojok Komentator

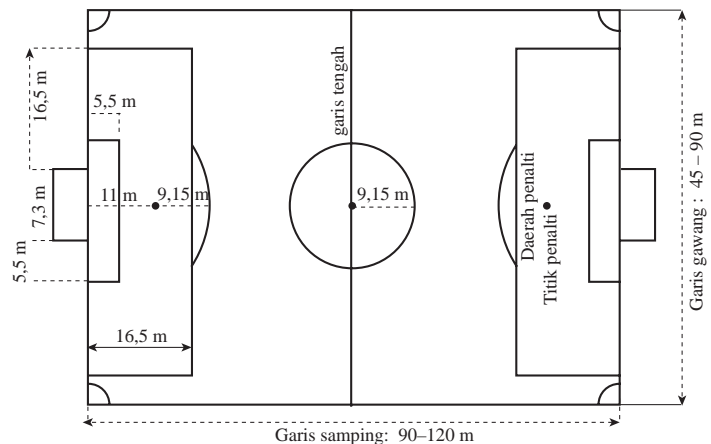
Setiap ada pertandingan sepak bola, terutama di Indonesia terkadang terjadi kerusuhan. Sebagai contoh kerusuhan pada pertandingan "Copa Dji Sam Soe" antara Persebaya Surabaya melawan Arema Malang pada tanggal 4 September 2006. Mengapa hal itu terjadi? Bagaimana pendapat kalian?

- 1) Panjang garis samping : 90 – 120 meter.
- 2) Lebar : 45 – 90 meter.
- 3) Jari-jari lingkaran tengah : 9,15 meter.
- 4) Daerah gawang : $18,3 \times 5,5$ meter.
- 5) Daerah penalti : $40,3 \times 16,5$ meter.
- 6) Jarak titik tendangan hukuman penalti dengan garis gawang 11 meter.

b. Gawang

Gawang yang digunakan memiliki ketentuan sebagai berikut.

- 1) Gawang sepak bola dibuat dari kayu atau besi dengan dicat warna putih.
- 2) Tinggi gawang berukuran : 2,4 meter.
- 3) Lebar gawang berukuran : 7,3 meter.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.2 Ukuran lapangan sepak bola.

c. Bola

Bola yang digunakan untuk permainan sepak bola memiliki ketentuan sebagai berikut.

- 1) Bola terbuat dari bahan kulit atau bahan lain yang dapat digunakan.
- 2) Keliling bola : 68 – 71 cm.
- 3) Tekanan udara : 0,60 – 0,70 atm.
- 4) Berat bola : 396 – 453 gram.



Sumber: wallpapers.boolsite.net.

Gambar 1.3 Bola.

3. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Berikut ini beberapa teknik-teknik dasar sepak bola.

a. Teknik Menendang

Teknik menendang dalam permainan sepak bola ada beberapa macam sebagai berikut.

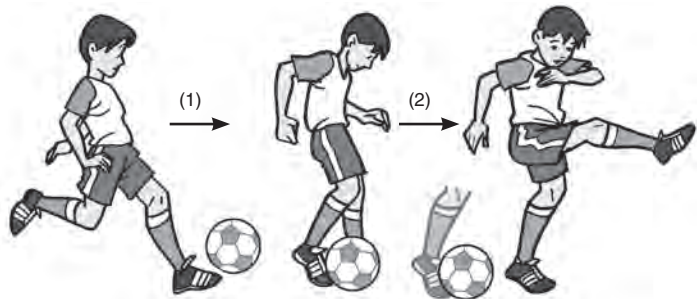
- 1) Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam sebagai berikut.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.4 Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam.

- a) Sikap tubuh berdiri menghadap ke arah bola.
 - b) Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk. Kedua tangan untuk keseimbangan ditekuk di samping badan.
 - c) Kaki yang digunakan untuk menendang sedikit ditekuk dengan diputar ke arah keluar.
 - d) Kaki yang digunakan untuk menendang diayun dari belakang ke arah depan dengan sasaran bola di bagian samping.
 - e) Setelah menendang, berat badan digeser ke kaki yang digunakan untuk menendang.
- 2) Teknik menendang bola dengan kura-kura kaki (punggung kaki) sebagai berikut.
- a) Sikap awal tubuh berdiri menghadap ke arah bola.
 - b) Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk, kemudian tangan rileks untuk keseimbangan.
 - c) Pergelangan kaki yang digunakan untuk menendang bola, ditekuk ke bawah dan pandangan mata tertuju pada bola yang akan ditendang.
 - d) Pada waktu akan menendang, lutut kaki yang digunakan untuk menendang ditekuk menghadap ke depan dan diayun dari belakang ke arah bola, kemudian kaki disentuh pada bola bagian belakang.
 - e) Setelah menendang, berat badan ke arah depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.5 Teknik menendang bola dengan punggung kaki.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.6 Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar.

- 3) Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar sebagai berikut.
- a) Sikap awal berdiri menghadap ke arah bola.
 - b) Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan kedua tangan bergerak rileks untuk keseimbangan.
 - c) Kaki yang digunakan untuk menendang sedikit diputar ke dalam.
 - d) Pandangan mata ke arah bola, kaki yang digunakan menendang diayunkan ke depan.
 - e) Kaki bagian luar dikenakan pada bola, kemudian berat badan digeser ke depan.

Gelanggag Olahraga

Coba praktikkan secara individual tugas berikut.

1. Menendang bola dengan kura-kura penuh.
2. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.
3. Menendang bola menggunakan kaki bagian luar.
4. Menendang bola dengan kaki bagian dalam.
5. Menendang bola menggunakan punggung kaki.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.7 Teknik mengontrol bola dengan kaki bagian dalam.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.8 Teknik mengontrol bola dengan punggung kaki.

b. Teknik Mengontrol/Menghentikan Bola

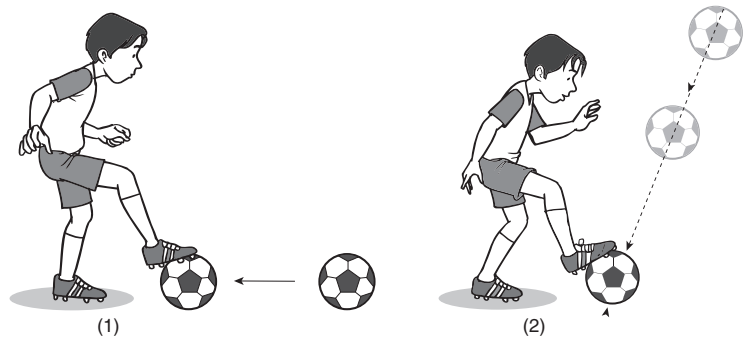
Teknik mengontrol atau menghentikan bola ada beberapa gerakan, yaitu sebagai berikut.

- 1) Teknik mengontrol dengan kaki bagian dalam sebagai berikut.
 - a) Sikap tubuh menghadap ke arah datangnya bola.
 - b) Pergelangan kaki yang digunakan untuk mengontrol diputar ke arah luar.
 - c) Kaki tumpu lututnya sedikitnya ditekuk dan kedua tangan bergerak secara rileks untuk keseimbangan.
 - d) Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat diarahkan ke datangnya bola.
 - e) Bola disentuh pada kaki bagian dalam, kemudian kaki ditarik ke belakang, selanjutnya bola dikuasai.
- 2) Teknik mengontrol bola dengan punggung kaki sebagai berikut.
 - a) Sikap tubuh berdiri menghadap ke arah datangnya bola dan pandangan mata ke arah datangnya bola.
 - b) Kaki tumpu sedikit ditekuk dan kaki yang digunakan untuk mengontrol bola ditekuk ke depan dengan pergelangan kaki ditekuk ke bawah.
 - c) Pada waktu mengontrol bola, punggung kaki ditekuk pada bola. Selanjutnya, bola dikuasai.
- 3) Teknik mengontrol bola dengan telapak kaki sebagai berikut.
 - a) Sikap tubuh berdiri dengan tubuh dibungkukkan ke depan sambil pandangan mata ke arah datangnya bola.
 - b) Pada waktu bola datang langsung ditahan dengan telapak kaki menghadap ke arah depan.
 - c) Pada waktu menahan bola kaki tumpu dengan lutut sedikit ditekuk.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.10 Teknik mengontrol bola dengan kaki bagian luar.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.9 Teknik mengontrol bola dengan telapak kaki.

- 4) Teknik mengontrol bola dengan kaki bagian luar sebagai berikut.
 - a) Sikap tubuh berdiri dengan tubuh condong ke depan dan pandangan mata ke arah datangnya bola.
 - b) Kaki tumpu sedikit ditekuk dan kaki yang digunakan untuk mengontrol bola disilangkan untuk menahan bola atau dikenakan.
 - c) Bola dikontrol dengan kaki luar dan tangan bergerak rileks untuk keseimbangan.

Gelanggang Olahraga

Coba praktikkan secara berpasangan tugas berikut ini!

1. Lakukan gerakan teknik menendang dan mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian dalam!
2. Lakukan gerakan teknik menendang dan mengontrol bola dengan kura-kura penuh!

Kaleidoskop Olahraga

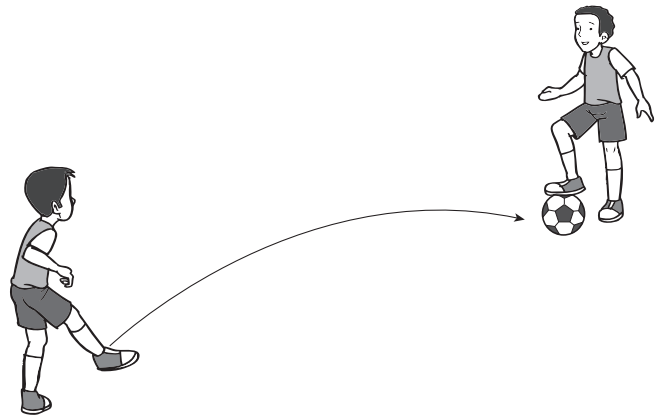
Meskipun persepakbolaan nasional belum mampu meraih prestasi yang menggembirakan di kancah internasional, namun di tingkat nasional perkembangan persepakbolaan menunjukkan perkembangan yang baik. Hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya tim kesebelasan yang ikut serta dalam Liga Super Indonesia (LSI) atau *Indonesian Super League* (ISL) adalah kompetisi sepak bola antar klub profesional di Indonesia yang diselenggarakan oleh Badan Liga Sepak Bola Indonesia (BLI) PSSI. LSI pertama kali diselenggarakan pada tahun 2008. Kompetisi ini dilaksanakan untuk mengikuti persyaratan FIFA yang menyatakan bahwa liga teratas dari suatu negara harus diikuti oleh paling sedikit 18 klub dan semua klub diharapkan merupakan klub profesional tanpa dibantu dana subsidi Pemerintah APBD.

Sumber: www.pssi.com

c. Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar sepak bola dapat dilakukan dengan berbagai macam variasi dan kombinasi sebagai berikut.

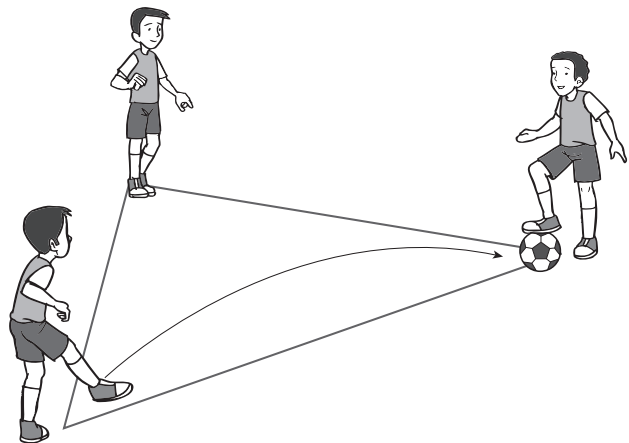
- 1) Teknik menendang bola dengan berpasangan.
Cara melakukannya sebagai berikut.
 - a) Posisi awal, dua orang anak berdiri berhadap-hadapan dengan jarak 8 meter.
 - b) Salah satu anak menguasai bola, kemudian, ditendang ke arah pasangannya.
 - c) Teknik ini dilakukan secara bergantian.



Sumber: Dokumen Penerbit

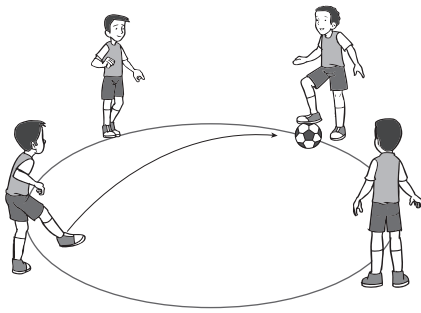
Gambar 1.11 Teknik menendang bola dengan berpasangan.

- 2) Teknik menendang bola dengan pola segitiga.
Cara melakukannya sebagai berikut.
 - a) Posisi awal, tiga anak berdiri membentuk segitiga.
 - b) Salah satu anak menguasai bola, kemudian bola ditendang ke teman yang lain secara bergantian dan berurutan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.12 Teknik menendang bola dengan pola segitiga.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.13 Teknik pola latihan *game*.

- 3) Teknik pola latihan *game*.
Cara melakukannya sebagai berikut.
 - a) Sikap awal, 3 – 4 anak berdiri melingkar.
 - b) Salah anak menguasai bola.
 - c) Anak yang lain berusaha merebut bola yang dikuasai temannya tadi.
 - d) Anak yang menguasai bola berusaha mempertahankan bola jangan sampai direbut.
 - e) Latihan ini dilakukan secara kerja sama.

- 4) Mempraktikkan permainan sepak bola secara beregu.
Teknik dasar permainan sepak bola telah dipelajari. Kalian dapat mempraktikkannya secara beregu. Permainan ini dapat kalian lakukan bersama dengan teman-teman satu kelas. Langkah-langkah kegiatannya sebagai berikut.
 - a) Membentuk dua regu yang akan melakukan permainan.
 - b) Ketua regu melakukan sutan atau undian, regu pemenang berkesempatan untuk memainkan bola pertama.
 - c) Setiap pemain berkesempatan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajarinya. Misalnya, menendang, menahan, menggiring, dan mengontrol bola.
 - d) Regu yang lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawan dianggap menang.
 - e) Agar dapat menang, permainan harus dilakukan dengan kerja sama yang baik.
 - f) Permainan harus dilakukan dengan menjunjung tinggi sportivitas.

Pakar Olahraga

Endang Witarsa

Drg. Endang Witarsa alias Lim Sun Yu (Liem Soen Joe) adalah mantan pemain sepak bola. Ia pernah memperkuat tim nasional sepak bola Indonesia. Setelah pensiun sebagai pemain, ia menjadi pelatih sepak bola dan penasihat PSSI. Karirnya di dunia sepak bola dimulai di klub UMS (*Union Makes Strength*) di Bandung.

Penghargaan yang pernah diraihnya adalah *Lifetime Achievement Award* dari Badan Liga Indonesia dan penghargaan MURI sebagai pelatih terlama (55 tahun) dan pelatih tertua (90 tahunan). Sebagian besar dari usianya dihabiskan untuk sepak bola.

Sepanjang karirnya di dunia sepak bola Indonesia, ia telah melahirkan banyak pemain nasional. Sebagai contoh, Widodo C. Putra, Surya Lesmana, dan Iswadi Idris, serta Sucipto Suntoro.

Sumber: id.wikipedia.org

B. Permainan Bola Voli

Bola voli merupakan salah satu jenis permainan bola besar. Permainan bola voli dilakukan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas enam pemain. Dalam permainan bola voli, setiap regu saling memantulkan bola yang melewati atas net atau jaring. Setiap regu berusaha mematikan gerakan lawan sehingga tidak mampu mengembalikan bola dari pukulan atau pantulan bola dari lawan.

1. Sejarah Bola Voli

Permainan bola voli berasal dari Amerika Serikat. Permainan ini diciptakan oleh *William G. Morgan* pada tahun 1895. Permainan ini berkembang pesat di Amerika Serikat sehingga pada tahun 1922 *Young Men Christian Association* sukses menyelenggarakan kejuaraan nasional bola voli.

Bola voli masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda. Pada waktu itu Indonesia masih menjadi wilayah jajahan Belanda. Bola voli masa penjajahan Belanda hanya untuk para pelajar. Baru setelah masa pendudukan Jepang, permainan bola voli mulai berkembang karena tentara Jepang sering bermain bola voli. Akhirnya, masyarakat mulai bermain bola voli. Pada tahun 1951, diselenggarakan Pekan Olahraga Nasional (PON) II di Jakarta. Saat itu permainan bola voli mulai dipertandingkan sehingga permainan bola voli menjadi lebih populer. Akhirnya, pada tahun 1955 dibentuk organisasi bola voli seluruh Indonesia yang disebut PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

Kaleidoskop Olahraga

Cabang bola voli Indonesia berhasil membawa pulang dua medali emas dan satu perunggu seusai berlaga di SEA GAMES 2007 di Thailand. Keberhasilan ini melebihi target yang ditetapkan PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). Dengan hasil tersebut maka pembinaan olahraga di masa yang akan datang harus dilakukan agar prestasi atlet dapat dipelihara. Pembinaan bisa digali dengan kompetisi di daerah.

Sumber: www.antara.co.id

2. Sarana dan Peralatan Bola Voli

a. Lapangan Bola Voli

Lapangan untuk permainan bola voli memiliki persyaratan sebagai berikut.

- 1) Panjang lapangan : 18 meter.
- 2) Lebar lapangan : 9 meter.

b. Net atau Jaring

Net atau jaring untuk permainan bola voli memiliki ukuran sebagai berikut.

- 1) Panjang net : 9,50 meter.
- 2) Lebar net : 1,00 meter.
- 3) Mata net : 10 cm.

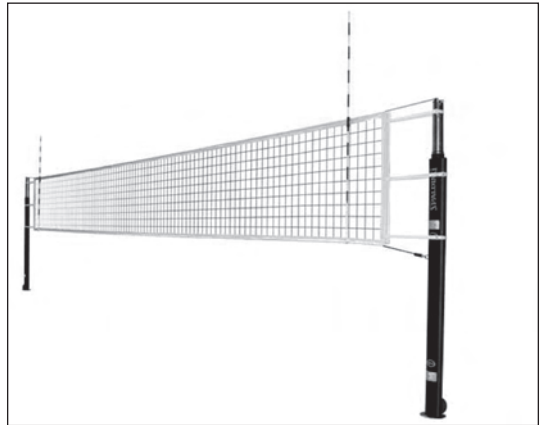
c. Bola

Bola untuk permainan bola voli memiliki ketentuan sebagai berikut.

- 1) Bola dibuat dari bahan kulit atau bahan yang biasa digunakan untuk membuat bola voli.
- 2) Berat bola voli 250 – 280 gram.
- 3) Keliling bola 65 – 70 cm.



Sumber: Dokumen Penerbit



Sumber: www.dazadi.com

Gambar 1.14 Peralatan permainan bola voli.

3. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Tips

Setiap pemain bola voli yang baik harus menguasai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli. Teknik dasar permainan bola voli, antara lain servis, *passing*, *spike*, dan *blocking*. Jenis teknik dasar itu dapat dilakukan dengan berpasangan.

Dalam permainan bola voli, ada beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai seorang pemain bola voli. Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut.

a. Teknik Servis Bawah

Teknik servis bawah dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Sikap tubuh berdiri, kaki membentuk kuda-kuda dengan tubuh condong ke depan.
- 2) Salah satu tangan memegang bola dan tangan yang lain digunakan untuk memukul bola dengan jari-jari tangan dalam keadaan mengepal.
- 3) Bola sedikit dilambungkan, kemudian bola dipukul di bagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang ke depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.15 Teknik dasar servis bawah.

Rubrik Olahraga

Sejak tahun 2000 dilakukan perubahan peraturan dalam hal teknik servis. Jika dahulu servis hanya boleh dilakukan dari luar garis

belakang lapangan sebelah kanan, kini servis boleh dilakukan dari sebelah kanan-kiri, ataupun tengah di luar garis belakang lapangan.

Sumber: id.wikipedia.org

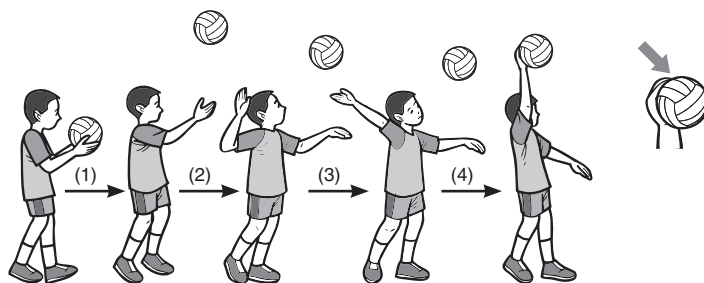
Pojok Komentator

Bola voli termasuk permainan yang dilakukan secara beregu. Bagaimanakah pendapatmu agar dengan permainan bola voli tersebut terjadi interaksi sosial antarpemainnya?

b. Teknik Servis Atas

Teknik servis atas dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Sikap tubuh berdiri, salah satu tangan memegang bola.
- 2) Bola dilambungkan, kemudian bola dipukul dengan jari-jari secara rapat dan sekuat tenaga.
- 3) Pukulan bola diusahakan melewati di atas net.
- 4) Bola dapat dipukul dengan keras supaya membentuk atau bergelombang.



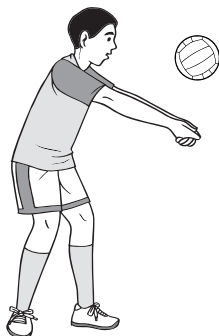
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.16 Teknik dasar servis atas.

c. Teknik Passing

Teknik *passing* dilakukan dengan dua cara sebagai berikut.

- 1) Teknik *passing* bawah dengan cara sebagai berikut.
 - a) Sikap tubuh berdiri kangkang dengan lutut sedikit ditekuk.
 - b) Kedua tangan lurus ke depan dengan jari-jari tangan dikaitkan.
 - c) Pada waktu bola dipantulkan dengan lengan diikuti tubuh diangkat ke atas.
 - d) Pandangan mata mengikuti jalannya bola.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.17 Teknik *passing* bawah.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.18 Teknik dasar *passing* atas.

- 2) Teknik *passing* atas dengan cara sebagai berikut.
 - a) Sikap tubuh berdiri kangkang selebar bahu dengan tubuh sedikit direndahkan.
 - b) Kedua tangan diangkat di atas kepala depan, tangan dalam keadaan sejajar dengan jari-jari tangan dikembangkan.
 - c) Pada waktu bola datang dipantulkan ke atas dengan ruas-ruas jari tangan sambil tubuh diangkat ke atas dan pandangan mata selalu ke arah bola.

4. Mempraktikkan Permainan Bola Voli secara Beregu

Teknik dasar permainan bola voli telah dipelajari. Kalian dapat mempraktikkannya secara beregu. Permainan ini dapat kalian lakukan bersama dengan teman-teman satu kelas. Langkah-langkah kegiatannya sebagai berikut.

- a. Membentuk dua regu yang akan melakukan permainan. Setiap regu terdiri atas 6 anak.
- b. Kapten regu melakukan sutan atau undian, regu pemenang berkesempatan untuk memainkan bola pertama.
- c. Setiap pemain berkesempatan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajarinya. Misalnya, servis yang terdiri atas servis bawah dan atas, *passing* yang terdiri atas *passing* bawah dan atas.
- d. Regu yang lebih dahulu memperoleh nilai yang ditentukan dianggap menang.
- e. Agar dapat menang, permainan harus dilakukan dengan kerja sama yang baik.
- f. Permainan harus dilakukan dengan menjunjung tinggi sportivitas.

Gelanggang Olahraga

Coba praktikkan dengan teman-temanmu gerakan berikut.

1. Teknik servis atas dan bawah.
2. Teknik *passing* atas dan bawah.

Kaleidoskop Olahraga

Sepak Takraw

Sepak takraw adalah jenis olahraga campuran dari sepak bola dan bola voli. Sepak takraw dimainkan di lapangan badminton untuk permainan ganda. Dalam permainan sepak takraw, pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Peraturannya sama dengan bola voli, hanya ada perbedaan, yaitu

1. pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan;
2. pemain atau tim hanya boleh menyentuh bola tiga kali berturut-turut;
3. posisi pemain bertahan tidak diputar.

Sumber: id.wikipedia.org

C. Permainan Bola Basket

Basket merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu, baik putra maupun putri. Setiap regu terdiri atas lima orang pemain. Tujuan dilakukannya permainan bola basket adalah mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan menghalangi masuknya bola ke keranjangnya sendiri dari serangan lawan. Setiap pemain bola basket dapat memainkan bola dengan cara, yaitu mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, menggelindingkan dan menggiring atau mendribel bola ke segala arah dalam lapangan pemain.

1. Sejarah Permainan Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh *James A. Naismith* tahun 1891 di Massachusett, Amerika Serikat. Awal mulanya permainan ini sasarannya menggunakan keranjang buah persik sehingga permainan ini diberi nama *basket ball*.

Permainan bola basket berkembang cukup pesat di Amerika Serikat. Bahkan, sampai ke negara-negara di seluruh dunia. Oleh karena itu, pada tahun 1924 permainan bola basket dipertandingkan dalam olimpiade di Prancis. Hal itu atas prakarsa *dr. Elmer Beny*, direktur sekolah olahraga di Jenewa dan para direktur sekolah olahraga di Argentina, Cekoslavia, Italia, Portugal, Rumania, Swiss, dan Yunani. Pada tanggal 21 Juni 1992 dibentuklah federasi bola basket internasional yang dinamakan FIBA kepanjangan dari *Federation International de Basket Ball Amateur*. Sebagai Presiden FIBA, terpilih *Keon Buffard* dan sekretaris jenderalanya adalah *William Jones*.

Permainan bola basket pertama kali dipertandingkan pada olimpiade di Jerman tahun 1936. Pada waktu itu olimpiade diikuti oleh 21 negara. Permainan bola basket masuk ke Indonesia dibawa oleh perantau dari Cina. Permainan bola basket di Indonesia dapat berkembang baik. Kemudian, pada tahun 1951 Maladi sebagai sekretaris Komite Olimpiade Indonesia menunjuk *Tonny When* dan *Wim Latumeter* untuk menangani perbasketan di Indonesia sehingga terbentuklah Perbasi (Persatuan *Basket Ball* Seluruh Indonesia). *Tonny When* ditunjuk sebagai ketua, dan *Wim Latumeter* sebagai sekretaris.

Pada tahun 1955 Perbasi diubah namanya menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (Perbasi). Tahun 1953, Perbasi masuk menjadi anggota *Federation International de Basket Ball Amateur* (FIBA) (Sumber: www.kobatama.com).

Rubrik Olahraga

Crossover

Crossover adalah istilah basket untuk gerakan mendribel bola basket di mana pemain yang mendribel bola merubah dribelnya bola dari satu tangan ke tangan lainnya dan diikuti berubahnya pergerakan menuju ke arah yang kita inginkan. Bila gerakan ini dilakukan secara

efektif dan cepat maka gerakan ini bisa mematikan lawan karena lawan yang menjaga bisa kehilangan momentum karena pemain yang mendribel bola bergerak tidak terduga menuju arah yang diinginkan.

Sumber: www.bolabasket.wordpress.com

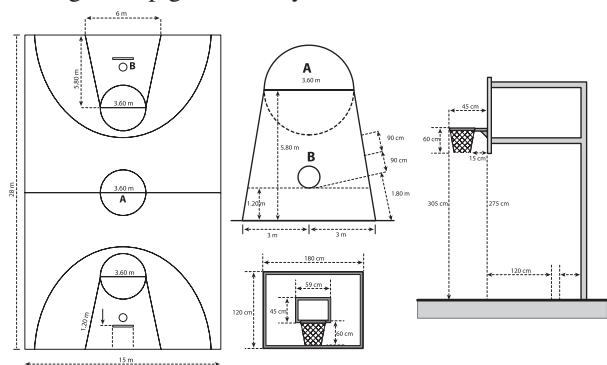
2. Sarana dan Peralatan Bola Basket

a. Lapangan

Lapangan permainan bola basket memiliki kriteria sebagai berikut.

- 1) Bentuk lapangan : persegi panjang.
- 2) Panjang lapangan : 28 meter.
- 3) Lebar lapangan : 15 meter.

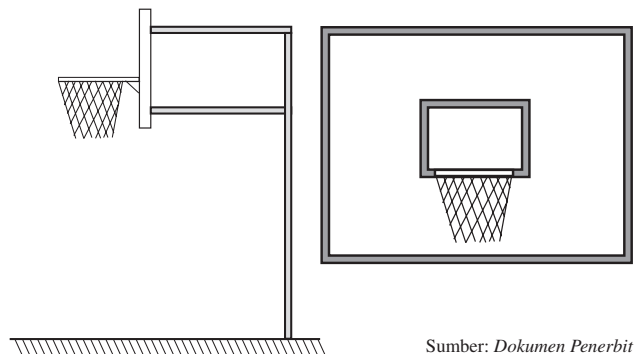
Lapangan bola basket diberi batas garis yang disebut garis samping dan garis pendek disebut garis akhir atau garis belakang. Setiap garis tebalnya 5 cm.



Gambar 1.19 Lapangan bola basket.

Sumber: Dokumen Penerbit

b. Papan Pantul dan Keranjang



Gambar 1.20 Papan pantul dan keranjang bola basket.

Sumber: Dokumen Penerbit

Tips

Ukuran lapangan bola basket sudah ditentukan oleh FIBA. Namun, jika ukuran lapangan itu mengganggu jalannya permainan maka dapat membuat lapangan dengan ukuran disesuaikan dengan keadaan.

Papan pantul dan keranjang bola basket memiliki aturan sebagai berikut.

- 1) Papan pantul terbuat dari kayu, tebalnya 3 cm, panjang 180 cm, lebar 120 cm, dan tinggi papan 2,75 cm; dipasang di belakang ring; jaraknya diberi jala.
- 2) Keranjang dibuat dari besi yang melingkar yang diberi jala.
- 3) Ring besi dengan garis tengah 45 cm, jala yang dibuat dari sebangsa tali yang berwarna putih yang digantungkan di ring dengan panjangnya berukuran 40 cm.



Sumber: www.sportsgalleryweb.com

Gambar 1.21 Bola basket.

c. Bola

Bola yang digunakan untuk bermain basket dengan ketentuan sebagai berikut.

- 1) Bola dibuat dari karet yang berlapis sejenis kulit.
- 2) Keliling bola : 75 – 78 cm.
- 3) Berat bola : 600 – 650 gram.
- 4) Tekanan udara dalam bola harus melambungkan bola dengan ketinggian 120 – 140 cm.

3. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Jika ingin menjadi pemain bola basket yang baik maka harus menguasai teknik dasar permainan bola basket dengan baik. Di samping itu, juga harus didukung memiliki daya tahan tubuh yang prima, kelincahan, kelentukan, kekuatan, dan keseimbangan tubuh.

Berikut ini akan dijelaskan tentang teknik-teknik dasar permainan bola basket sebagai berikut.

a. Teknik Dasar Melempar (*Passing*)

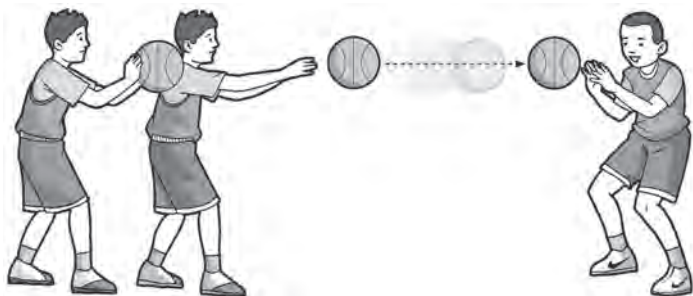
Sebelum melakukan gerakan teknik dasar melempar, kita harus memahami cara memegang bola terlebih dahulu. Cara memegang bola sebagai berikut.

- 1) Kedua tangan memegang bola dengan jari-jari dan telapak tangan menempel pada bola.
- 2) Kedua telapak tangan diletakkan pada bola bagian samping bola.
- 3) Bola yang dipegang diletakkan di depan dada dengan siku tangan ditekuk ke arah samping.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.22 Cara memegang bola basket.



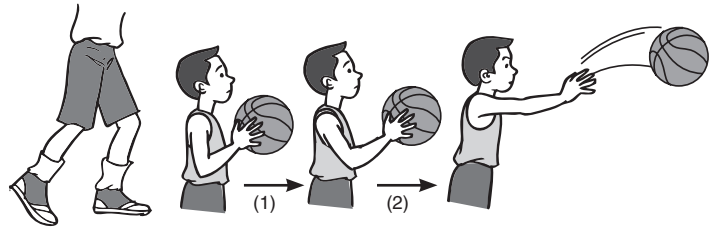
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.23 Teknik melempar.

b. Teknik Dasar Melempar Bola dengan Dua Tangan di Depan Dada (Chest Pass)

Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

- 1) Bola dipegang dengan dua tangan diletakkan di depan dada dengan siku tangan ditekuk ke samping.
- 2) Posisi kaki dalam keadaan sejajar atau kuda-kuda.
- 3) Gerakan kedua tangan diluruskan sambil bola dilemparkan, kemudian berat badan bergeser ke depan.



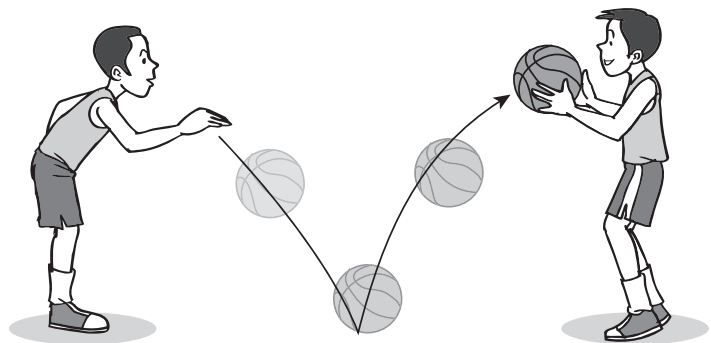
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.24 Melempar bola basket dengan dua tangan di depan dada.

c. Teknik Melempar Bola Pantul (Bounce Pass)

Cara melakukan gerakan ini sebagai berikut.

- 1) Sikap tubuh berdiri dengan badang condong ke depan.
- 2) Gerakannya, bola didorong ke depan ke arah lantai agar bola memantul.
- 3) Pada waktu melempar bola diikuti posisi tubuh bergeser ke depan.



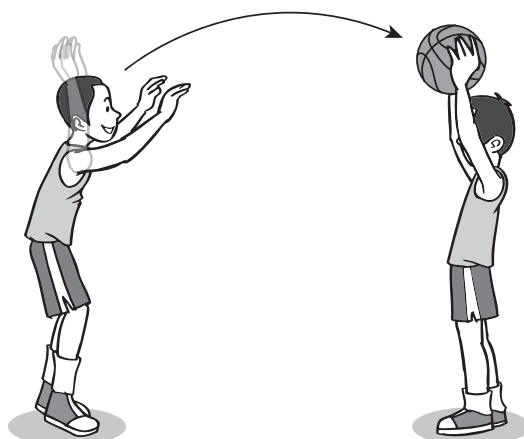
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.25 Melempar bola basket dengan dipantulkan.

d. Teknik Melempar Bola dari Atas Kepala (Two Hand Over Head Pass)

Cara melakukan gerakan ini sebagai berikut.

- 1) Sikap tubuh berdiri sambil kedua tangan memegang bola yang diletakkan di atas kepala.
- 2) Gerakannya, kedua tangan didorong sambil dilepaskan.
- 3) Pada waktu mendorong diikuti gerakan lutut diangkat ke atas.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.26 Melempar bola basket dari atas kepala.

Pojok Komentator

Kalian telah mempelajari teknik dasar melempar bola pada permainan bola basket. Coba jelaskan perbedaan teknik dasar melempar bola satu tangan dari samping dan dari depan!

e. Teknik Melempar Bola dengan Satu Tangan

Teknik melempar bola dengan satu tangan dapat dibedakan menjadi dua sebagai berikut.

1) Teknik Operan Kaitan (*Hook Pass*)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap tubuh berdiri dengan berat badan di kaki kanan dan kaki yang lain lurus ke depan.
- Tangan kanan memegang bola diletakkan di belakang sejajar bahu.
- Gerakannya, tangan diletakkan ke depan atas sambil bola dilepaskan, diikuti gerakan tubuh ke depan sehingga gerak badan berada di kaki kiri.

2) Teknik Bola Samping

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap tubuh berdiri tegak dengan kaki kanan secong ke kanan.
- Tangan kanan memegang bola yang dibawa dengan tangan kiri.
- Ketika awalan, tangan kanan diangkat ke belakang, kemudian dilemparkan ke depan.
- Pada waktu tangan kanan melemparkan bola, berat badan geser ke kaki kiri.

f. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring atau mendribel bola adalah gerakan memantul-mantulkan bola dengan satu tangan, baik tangan kanan maupun tangan kiri. Menggiring bola dapat dilakukan di tempat atau ke segala arah. Menggiring bola juga dilakukan dengan bola rendah, tinggi, ataupun campuran.

1) Menggiring Bola Rendah

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap tubuh berdiri dengan tubuh condong ke depan dengan satu tangan menguasai bola.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.27 Menggiring bola basket.

- b) Gerakannya, setiap langkah bola dipantulkan ke lantai. Bola ditekan dan diusahakan tidak memantulkan terlalu tinggi.
- 2) Menggiring Bola Tinggi
Cara melakukannya sebagai berikut.
 - a) Sikap tubuh berdiri tegak sambil salah satu tangan menguasai bola.
 - b) Gerakannya, bola dipantul-pantulkan ke lantai.
 - c) Pada waktu bola memantul selalu berhubungan dengan tangan.

Gelanggang Olahraga

Kalian telah menguasai teknik menggiring bola basket. Coba sekarang praktikkan dengan teman-temanmu, cara menggiring bola secara bergantian!

1. Bagilah teman-teman sekelasmu menjadi dua kelompok.
2. Kedua kelompok berdiri saling berhadapan dengan jarak 5 meter.
3. Anggota kelompok yang berada di sebelah kiri semua memegang bola.
4. Kemudian, menggiring bola dengan arah menuju ke kelompok di sebelah kanan.

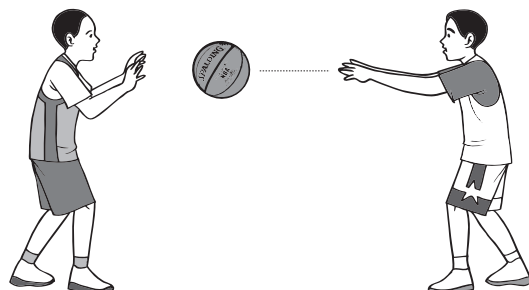
4. Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Bola Basket

Ada beberapa variasi dan kombinasi latihan dasar permainan bola basket. Bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket sebagai berikut.

a. Teknik Melempar Bola Setinggi Dada Berpasangan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Posisi awal, dua orang berdiri saling berhadapan dengan jarak sekitar 3 meter.
- 2) Salah satu orang memegang bola dengan posisi kedua tangan setinggi dada.
- 3) Bola dilemparkan kepada orang lain yang berada di hadapannya dengan posisi bola setinggi dada.
- 4) Lakukan teknik ini secara bergantian.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.28 Melempar bola setinggi dada berpasangan.

b. Teknik Melempar Bola Pantul Berpasangan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Posisi awal, dua orang berdiri berhadapan dengan jarak 4 meter.
- 2) Salah satu orang memegang bola, kemudian melemparkannya dengan cara bola dipantulkan ke arah orang di hadapannya.
- 3) Lakukan teknik ini secara bergantian.

5. Pelaksanaan Permainan Bola Basket secara Beregu

Untuk menghilangkan rasa bosan dalam melakukan latihan, lakukanlah permainan bola basket. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut.

- a. Bentuklah sebuah regu yang beranggotakan lima orang. Lakukan permainan di lapangan bola basket.
- b. Permainan dimulai dengan melakukan *jump ball* atau bola lambung dari tengah lapangan. Saat regu satu menguasai bola, regu yang lain bertahan.
- c. Saat bermain, siswa diharapkan dapat menerapkan teknik-teknik dalam bola basket, seperti *lay-up*, *dribble*, dan *shooting*. Selain itu, siswa harus memperhatikan aspek kerja sama dan sportivitas saat bermain.
- d. Regu yang paling banyak memasukkan bola ke ring basket menjadi pemenang permainan.

Ringkasan

1. Sepak bola, bola voli, dan bola basket termasuk permainan bola besar.
2. Teknik dasar permainan sepak bola, antara lain menendang, mengontrol, dan menggiring bola.
3. Teknik dasar permainan bola voli, antara lain *passing* atas, *passing* bawah, *smes/spike*, servis, dan *blocking*.
4. Teknik dasar permainan bola basket, antara lain melempar, menangkap, *dribbling*, dan *shooting*.

Aspek Keselamatan Olahraga

Untuk menghindari cedera ketika melakukan permainan bola basket maka perhatikan sepatu yang kalian kenakan. Sepatu basket yang baik harus memiliki kriteria sebagai berikut.

1. Sepatu basket yang baik harus bisa menahan "*impact*" waktu kita loncat-loncat dengan lincah di lapangan. Jika kita se-
2. Sepatu basket tidak boleh licin dan tidak terlalu panas.

lesai bermain basket dan telapak kaki kita terasa sakit maka hal itu merupakan tanda bahwa sepatu yang kita pakai tidak sesuai.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Permainan sepak bola dari mana asalnya sampai sekarang belum jelas, tetapi pertama kali yang mengembangkan sepak bola adalah negara
a. Inggris c. Belanda
b. Jerman d. Belgia
2. Anggota badan yang tidak boleh ikut memainkan bola dalam sepak bola adalah
a. kaki c. kepala
b. tangan d. dada
3. Orang yang menciptakan permainan bola basket adalah
a. William Morgan
b. Gulix
c. James A. Naismith
d. John Lock
4. Ketua umum PSSI yang pertama kali dijabat oleh
a. Nirwan Bakrie
b. Kardono
c. Wismoyo Arismunandar
d. Suratni
5. Posisi kaki yang benar saat menendang bola dengan kuda-kuda penuh, yaitu
a. berdiri tegak
b. diputar ke kanan
c. diputar ke kiri
d. diputar ke belakang
6. Posisi tubuh waktu mengontrol bola dengan telapak tangan, yaitu
a. berdiri tegak
b. jongkok
c. condong ke kiri
d. condong ke belakang
7. Istilah lain servis dalam permainan bola voli adalah
a. pukulan smes
b. pukulan sajian pertama
c. syarat bermain bola voli
d. dimulai permainan
8. Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu. Setiap regu jumlah pemainnya adalah
a. 3 orang c. 5 orang
b. 4 orang d. 6 orang
9. Penilaian dalam permainan bola voli menggunakan *rally point* dengan jumlah nilai setiap *game* adalah
a. 25 c. 20
b. 21 d. 15
10. Melempar bola pantul dalam permainan bola basket disebut dengan istilah
a. *bounce pass* c. *long pass*
b. *chest pass* d. *hook pass*
11. *Two hand over head pass* adalah istilah dalam permainan
a. bola voli
b. sepak bola
c. bola basket
d. sepak takraw
12. Ukuran lebar lapangan bola basket adalah
a. 12 meter c. 14 meter
b. 13 meter d. 15 meter
13. Perbasi masuk menjadi anggota FIBA pada tahun
a. 1953 c. 1956
b. 1955 d. 1957
14. Ketua umum Perbasi pertama kali dijabat oleh
a. Elmer Beny
b. Tony When
c. Wim Latumeter
d. Rita Subowo
15. Permainan bola basket dimainkan pertama kali tahun 1936 pada olimpiade di
a. Yunani
b. Jerman
c. Cina
d. Inggris

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan teknik dasar permainan sepak bola!
2. Sebutkan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola!
3. Jelaskan teknik dasar permainan bola voli!
4. Jelaskan teknik mengontrol bola dengan telapak kaki!
5. Jelaskan cara melakukan *passing* dan servis dalam permainan bola voli!
6. Jelaskan cara melakukan *passing* bawah!
7. Bagaimanakah cara memegang bola yang benar pada bola basket?
8. Sebutkan macam teknik melempar bola dalam permainan bola basket!
9. Jelaskan cara menggiring bola dalam permainan bola basket!
10. Jelaskan cara melempar bola dengan dua tangan dari atas kepala dalam permainan bola basket!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Bagaimanakah sikap kalian jika ada teman kalian yang akan menendang bola ke gawang?
2. Bagaimanakah pendapat kalian jika dalam permainan bola basket ada beberapa pemain yang memonopoli bola?
3. Uraikan manfaat bermain bola voli dengan menerapkan prinsip kerja sama!

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

1. Praktikkan teknik menendang dan mengontrol bola secara berpasangan!
2. Praktikkan gerakan *passing* bawah secara berpasangan!
3. Praktikkan teknik melempar bola dari atas kepala (*two hand over head pass*) secara berpasangan!

Refleksi

Kalian telah mempelajari teknik dasar permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket. Coba jelaskan kembali mengenai teknik dasar permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket.

Pelajaran II

Permainan Bola Kecil I



Sumber: www.badmintoncentral.com

Permainan bola kecil, seperti bulu tangkis merupakan permainan yang banyak digemari masyarakat Indonesia. Selain mudah dan murah, permainan ini banyak membawa nama harum Indonesia di kancah internasional. Untuk dapat melakukan permainan ini dengan baik, kita harus menguasai teknik permainan dengan baik.

Tujuan Pembelajaran

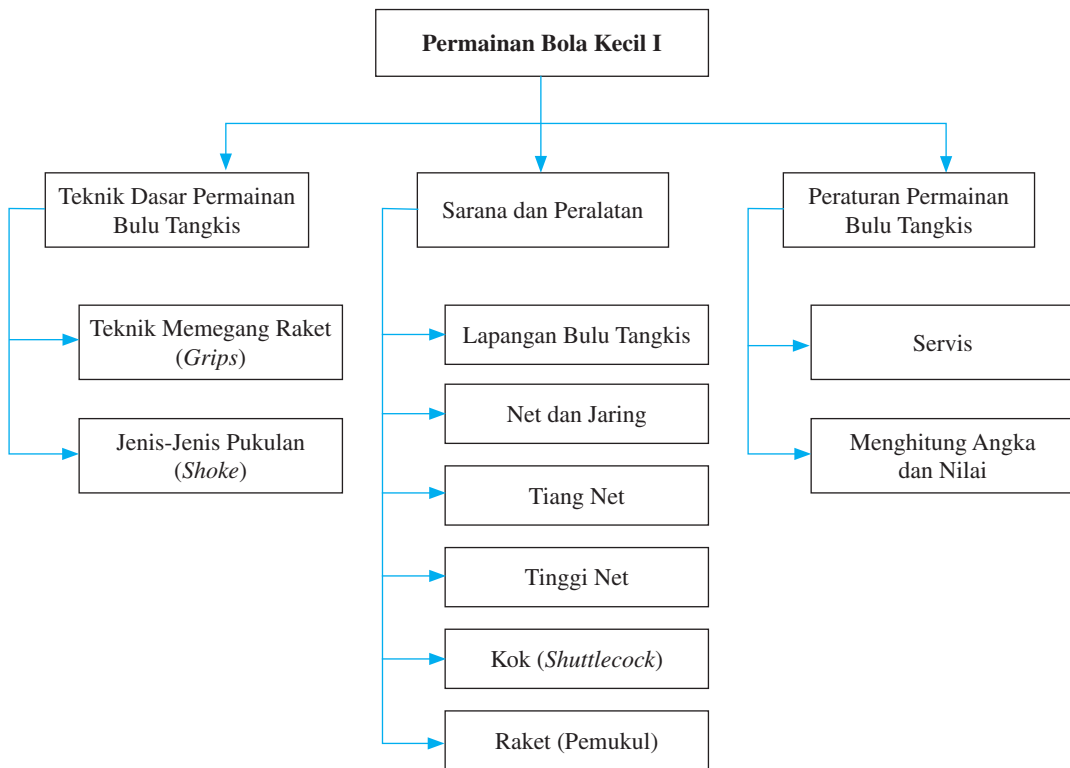
Setelah mempelajari materi permainan bulu tangkis, siswa diharapkan dapat

- mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan baik serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Motivasi Belajar

Dengan mempelajari teknik permainan bulu tangkis dengan baik maka kalian akan dapat menguasai dan melakukan permainan dengan baik.

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- Servis
- *Forehand*
- *Backhand*
- Smes
- Raket
- *Shuttlecock*

A. Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis

Jika kalian ingin menjadi pemain bulu tangkis yang berprestasi maka kalian harus menguasai teknik dasar permainan bulu tangkis. Berikut teknik-teknik dasar dalam bulu tangkis.

1. Teknik Memegang Raket (Grips)

Teknik memegang raket dalam bulu tangkis dapat dibedakan menjadi empat macam.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.1 Teknik memegang raket *American grip*.

a. *American Grip*

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Tangan memegang raket di bagian ujung tangkai (*handle*) seperti memegang pukul kasur.
- 2) Ibu jari dan jari telunjuk menempel pada tangkai.

Keuntungannya sebagai berikut.

- 1) Jenis pegangan *American grip* sangat efektif untuk melakukan pukulan smes bola di depan net.
- 2) Mudah untuk memukul bola-bola atas.
- 3) Pegangan *American grip* bagi pemukulan mudah mengarahkan bola, baik ke kanan maupun ke kiri.

Kelemahannya adalah pegangan *American grip* kurang efektif untuk melakukan pukulan *backhand* dan untuk bermain net yang bolanya berada di samping kanan dan kiri.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.2 Teknik memegang raket *forehand grip*.

b. *Forehand Grip*

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Raket dipegang dalam posisi miring.
- 2) Ibu jari dan jari telunjuk menempel pada tangkai raket yang sempit.
- 3) Pada waktu memegang raket tidak boleh diubah-ubah.

Keuntungannya sebagai berikut.

- 1) Pegangan ini lebih mudah untuk melakukan pukulan bola di sebelah kanan dari tubuh sehingga bola akan mudah dipukul dengan pukulan *forehand*.
- 2) Untuk melakukan pukulan *forehand* tidak perlu memutar pegangan raket.

Kelemahannya sebagai berikut.

- 1) Untuk melakukan pukulan *backhand* memerlukan kekuatan pergelangan tangan dan kekuatan sendi bahu.
- 2) Mengalami kesulitan dalam mengembalikan bola yang ada di depan net.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.3 Teknik memegang raket *backhand grip*.

c. *Backhand Grip*

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Raket dipegang dalam posisi miring.
- 2) Pada waktu memegang raket ibu jari berada di bagian belakang tangkai raket, sedangkan jari-jari tangan diletakkan di bagian depan.

Tips

Pegangan raket yang benar dapat meningkatkan kualitas pukulan. Oleh karena itu, biasakan memukul kok dengan menggunakan tenaga pergelangan tangan. Hindarkan kesalahan seperti

1. memegang raket dengan menggenggam jari-jari rapat dan sejajar;
2. posisi “V” tangan berada pada bagian grip raket yang lebar.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.4 Teknik memegang raket *combination grip*.

Keuntungannya sebagai berikut.

- 1) Memukul *shuttlecock* dengan pegangan ini dapat menghasilkan arah bola yang sulit diduga.
 - 2) Bola yang dipukul dapat berjalan cepat dan keras.
- Kelemahannya sebagai berikut.
- 1) Dengan pegangan ini pemain akan mengalami kesulitan jika mengembalikan bola keras yang arahnya ke samping kanan badan.
 - 2) Pukulan bola keras dari lawan yang arahnya ke tubuh juga sulit untuk dikembalikan.

d. *Combination Grip*

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Raket yang dipegang dalam posisi miring.
- 2) Jari telunjuk diletakkan di bagian depan menghadap ke ujung raket, ibu jari memangkul di tangkai raket di sisi belakang dan jari-jari yang lain ditekek di bawah tangkai raket.

Keuntungan sebagai berikut.

- 1) Pegangan *combination grip* mudah mengubah tangkai raket menyesuaikan arah datangnya bola.
- 2) Pegangan ini campuran antara jenis pegangan *forehand grip* dan *backhand grip*.

Kelemahannya adalah pegangan *combination grip* sulit dicermati. Sebab pegangan raket *combination grip* mudah untuk melakukan pukulan bola yang datangnya ke arah tubuhnya karena pegangan ini ibu jari mudah digeser.

Pakar Olahraga

Christian Hadinata

Christian Hadinata adalah pemain bulu tangkis di era 1970-an hingga 1990-an. Setelah itu, ia berkarir sebagai pelatih dan pengurus PBSI. Berbagai prestasi telah ia rebut dan persembahkan untuk negara dan bangsa ini, seperti juara All England di nomor ganda 4 kali, juara dunia nomor ganda 3 kali, Juara Indonesia Terbuka sebanyak 2 kali, dan Asian Games.

Sumber: id.wikipedia.org.

2. Jenis-Jenis Pukulan

Pukulan dalam permainan bulu tangkis, antara lain sebagai berikut.

a. Servis

Pukulan servis, yaitu pukulan sajian bola pertama yang dilakukan pada awal permainan.

Servis merupakan pukulan untuk memperoleh nilai. Jika akan melakukan servis maka harus memahami tipe permainan lawan.

Kalau lawan mempunyai tipe permainan keras, sebaiknya tidak melakukan servis tinggi. Seorang pemain bulu tangkis harus menguasai berbagai jenis pukulan servis.

Adapun jenis-jenis pukulan servis itu adalah sebagai berikut.

1) Servis Pendek (*Short Service*)

Servis pendek (*short service*) dapat dilakukan secara *forehand* ataupun *backhand*. Pukulan servis pendek diusahakan bola serendah mungkin dengan ketinggian net sehingga lawan akan mengalami kesulitan dalam mengembalikan bola.

Cara melakukan servis pendek *forehand* sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri dengan sikap kaki kuda-kuda.
- Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di samping badan dan tangan yang lain melambungkan bola.
- Setelah bola dilambungkan, bola dipukul secara pelan-pelan dengan menggunakan pergelangan tangan diikuti berat badan digeser ke depan.

Cara melakukan servis pendek secara *backhand* sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri badan condong ke depan dengan sikap kaki kuda-kuda.
- Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di depan badan di bawah pusat dan tangan yang lain memegang bola.
- Bola dilambungkan kemudian bola didorong dengan raket secara pelan-pelan diusahakan bola dekat dengan ketinggian net.

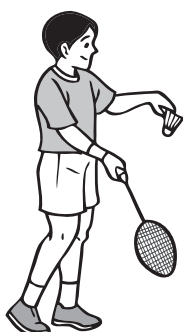
2) Servis Tinggi (*Lob Service*)

Servis ini dilakukan dengan pukulan yang keras dan bola diusahakan berjalan melambung tinggi kemudian bola sampai di garis bagian belakang.

Servis tinggi juga dapat dilakukan secara *forehand* dan *backhand*.

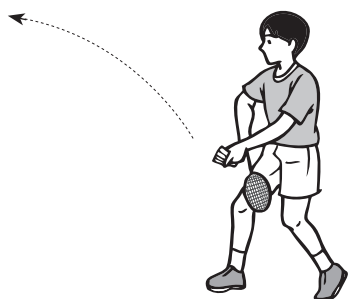
Cara melakukan servis tinggi dengan pukulan *forehand* adalah sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri kaki kuda-kuda, salah satu tangan diletakkan di samping badan bagian belakang bawah dan tangan yang lain memegang bola.
- Bola dipukul melambung sekuat tenaga dengan ayunan raket dari belakang ke arah depan atas dan diusahakan melambung tinggi ke arah garis belakang.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.5 Servis pendek secara *forehand*.



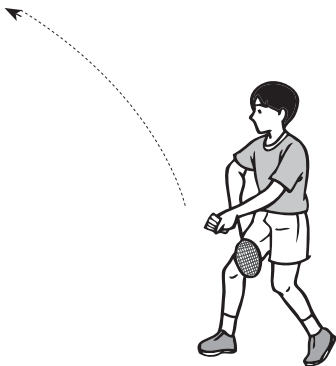
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.6 Servis pendek secara *backhand*.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.7 Servis tinggi dengan pukulan *forehand*.



Sumber: Dokumen Penerbit

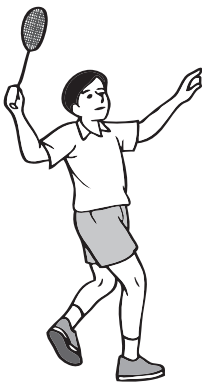
Gambar 2.8 Servis tinggi dengan pukulan *backhand*.

Cara melakukan servis tinggi dengan pukulan *backhand* adalah sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri dengan posisi kaki kuda-kuda dan badan condong ke depan.
- Salah satu tangan memegang raket yang diletakkan di depan tubuh di bawah pusat dan tangan yang lain memegang bola.
- Bola dilambungkan kemudian dipukul dengan raket ke arah depan secara keras. Usahakan bola berjalan melambung ke arah lapangan bagian belakang.

Gelanggang Olahraga

Bentuklah dua kelompok, yaitu kelompok yang melakukan servis, serta kelompok yang menerima servis. Setiap kelompok melakukan servis dan pukulan secara bergantian dan kelompok lainnya menerimanya.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.9 Pukulan *lob forehand overhead*.

b. Pukulan Lob

Pukulan lob dapat dilakukan dari atas kepala ataupun dari bawah. Menurut caranya, pukulan lob dapat dilakukan dengan *forehand* dan *backhand*.

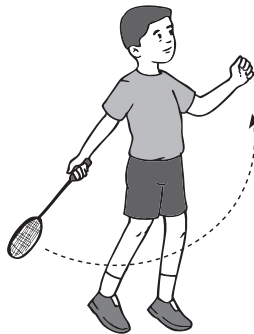
- Pukulan *lob forehand overhead* cara melakukan sebagai berikut.
 - Sikap awal berdiri tangan yang memegang raket diletakkan di atas kepala bagian belakang.
 - Arah datangnya bola dari atas dipukul dengan ayunan tangan dari belakang atas dipukul ke arah bola.
- Pukulan *lob backhand overhead* cara melakukan sebagai berikut.
 - Sikap awal berdiri kaki selebar bahu dengan tubuh sedikit miring.
 - Raket dipegang diletakkan di sebelah kiri dari tubuh di bagian atas kepala.
 - Bola dipukul dengan cara raket diayun ke depan atas sehingga bola melambung ke arah lapangan bagian belakang lawan.
- Pukulan *lob forehand underhand* cara melakukan sebagai berikut.
 - Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu dengan tangan kanan memegang raket.
 - Bola yang datang dari arah lawan setelah turun dipukul dengan ayunan raket dari bawah ke depan atas. Usahakan bola melambung ke arah garis belakang daerah lapangan lawan.



Sumber: Dokumen Penerbit

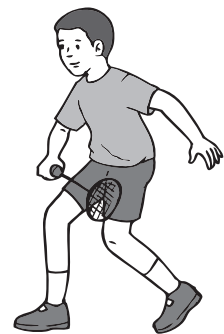
Gambar 2.10 Pukulan *lob backhand overhead*.

- 4) Pukulan *lob backhand underhand* cara melakukan sebagai berikut.
- Sikap awal berdiri kangkang tangan kanan memegang raket.
 - Bola yang datang ke arah bagian kiri tubuh dipukul dengan ayunan raket dari bawah ke depan atas, bola diusahakan melambung ke arah lapangan lawan bagian belakang.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.11 Pukulan *lob forehand underhand*.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.12 Pukulan *lob backhand underhand*.

Rubrik Olahraga

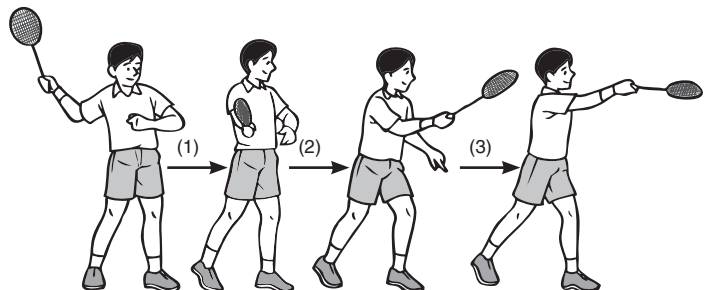
Pernahkah kalian mendengar istilah "footwork"? *Footwork* adalah dasar untuk bisa menghasilkan pukulan yang baik dan berkualitas dalam bulu tangkis. *Footwork* yang dilakukan dengan baik akan menghasilkan pukulan

yang baik dan maksimal. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet bulu tangkis harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork*-nya tidak teratur.

Sumber: www.bulutangkis.com

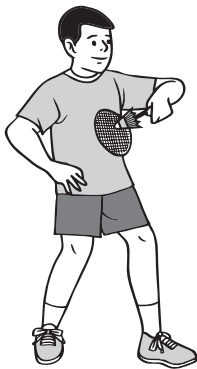
c. Pukulan *Drive*

Pukulan *drive*, yaitu jalannya bola mendatar cepat sehingga lawan akan kesulitan mengembalikan bola. Pukulan *drive* biasanya diarahkan ke arah samping kanan atau samping kiri lawan dan pukulan ini lebih banyak digunakan pada permainan ganda.



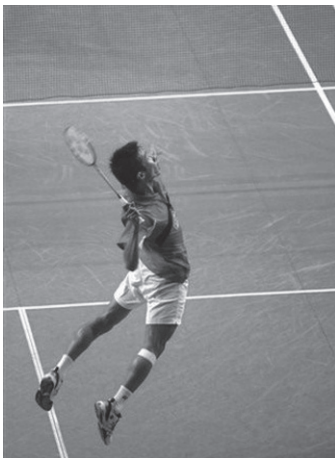
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.13 Pukulan *drive forehand*.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.14 Pukulan drive backhand.



Sumber: www.cache.daylife.com

Gambar 2.15 Gerakan pukulan smes.

Pojok Komentator

Pukulan smes dikatakan dapat mematikan lawan. Namun, bagaimana jika lawan kita justru mampu mengembalikan pukulan tersebut dan justru kita yang tidak siap ketika menerima pengembalian bola dari lawan? Apakah itu berarti pukulan smes tidak selamanya mematikan lawan?

Pukulan drive juga dapat dilakukan dengan *forehand* ataupun *backhand*.

Pukulan *drive forehand* cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri kangkang menghadap ke arah samping kanan.
- 2) Pukulan bola datar dengan ayunan tangan dari belakang ke arah depan.

Pukulan *drive backhand* cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu pandangan mata ke arah samping kanan dengan tubuh sedikit miring ke kanan.
- 2) Bola yang datang ke arah kanan dari tubuh dipukul dengan ayunan raket dari belakang ke arah depan, diusahakan bola jalannya datar.

d. Pukulan Smes

Pukulan smes, yaitu pukulan yang keras dan bola jatuh di daerah lapangan lawan.

Cara melakukan sebagai berikut.

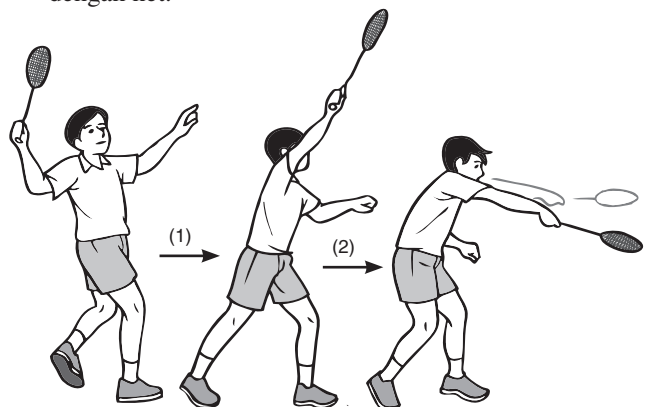
- 1) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu tangan kanan memegang raket yang diletakkan di atas kepala bagian belakang.
- 2) Bola yang melambung dari lawan dipukul secepatnya dengan mengayunkan raket dari atas ke depan bagian bawah.

e. Pukulan Dropshot

Pukulan *dropshot*, yaitu usaha memukul bola yang diarahkan ke area lapangan lawan dekat dengan net. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dari atas kepala ataupun dari bawah.

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu, tangan kanan memegang raket yang diletakkan di atas kepala.
- 2) Bola dari lawan dalam ketinggian puncak dipukul dengan raket. Usahakan bola masuk ke lapangan lawan dekat dengan net.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.16 Dropshot dari atas kepala.

Kaleidoskop Olahraga

Pembuatan Film "The King" sebagai inspirasi dari "King Smash" merupakan rencana yang sangat baik. Hal ini dikarenakan selama ini popularitas bulu tangkis sebagai olahraga yang mengharumkan nama Indonesia di dunia internasional. Atlet legendaris Liem Swie King menjadi inspirasi film ini. Liem Swie King terkenal dengan "jumping smash"-nya. Dengan adanya film ini nantinya diharapkan bisa membangkitkan motivasi, menumbuhkan idealisme bagi generasi muda untuk memberikan sumbangan prestasi lewat bulu tangkis.

Sumber: *bolanews.com*

B. Sarana dan Peralatan

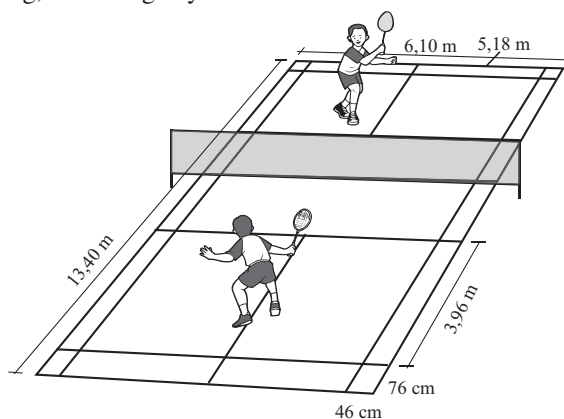
Sarana dan peralatan yang dibutuhkan dalam permainan bulu tangkis, antara lain sebagai berikut.

1. Lapangan Bulu Tangkis

Lapangan bulu tangkis yang sesuai dengan peraturan *International Badminton Federation* (IBF) sebagai berikut.

- 1) Panjang lapangan: 13,40 meter digunakan untuk partai tunggal (*single*) dan ganda (*double*).
- 2) Lebar lapangan: 6,10 meter digunakan untuk partai ganda dan ukuran 5,18 meter digunakan untuk partai tunggal.

Ketentuan lain bahwa garis lapangan bulu tangkis diusahakan yang berwarna jelas dan mudah dilihat, misalnya warna putih, kuning, dan sebagainya.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.17 Lapangan bulu tangkis.

2. Net atau Jaring

Net atau jaring dibuat dari tali yang halus berwarna hijau tua. Ukuran net sebagai berikut.

- a. Panjang net : 610 cm.
- b. Lebar net: 76 cm.
- c. Pita putih di sisi atas net berukuran 3,8 cm.

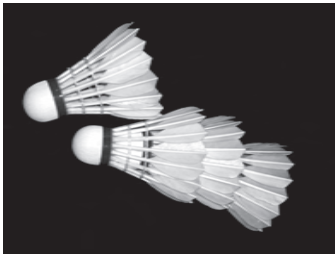
3. Tiang net

Tiang net dibuat dari bahan yang cukup kuat, misalnya besi. Tiang net bentuknya bulat dengan jari tengah berukuran 3,8 cm. Tiang net dipasang di luar garis samping.

4. Tinggi Net

Net dipasang di bagian tengah lapangan dengan ketinggian 1,524 meter.

5. Kok (Shuttlecock)



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.18 Kok (shuttlecock).

Kok atau disebut *shuttlecock* terdiri atas kepala dan bulu kepala. Bahan untuk membuat kok (*shuttlecock*), yaitu gabus yang berbentuk setengah bulatan yang dilapisi dengan kulit. Pada gabus ditancapkan bulu unggas yang jumlahnya 14 sampai 16 helai. Garis tengah gabus, yaitu 25–28 mm garis tengah diujung atas adalah 54–56 mm. Bulu-bulu itu diikat dengan benang. Ketinggian bulu dari permukaan gabus hingga permukaan atas, yaitu 64–74 mm. Kok yang standart beratnya antara 4,73–5,50 gram.

6. Raket (Pemukul)



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.19 Raket.

Alat untuk memukul kok (*suttlecock*) dalam permainan bulu tangkis disebut raket. Raket beratnya kurang dari 150 gram. Bahan yang digunakan untuk membuat raket yaitu:

- a. kayu,
- b. aluminium,
- c. kayu dan aluminium,
- d. fiberglass, dan
- e. arang (*carbonex*).

C. Peraturan Permainan Bulu Tangkis

1. Servis

Peraturan melakukan servis, dalam permainan bulu tangkis sebagai berikut.

- 1) Pada waktu akan servis *shuttlecock* diletakkan di depan badan di bawah garis pinggang.
- 2) Raket yang dipegang untuk servis harus dalam keadaan miring.
- 3) Waktu melakukan servis harus hanya ada satu gerakan raket.
- 4) Penerima atau *receiver* tidak boleh memindahkan kaki dari lapangan (*court*) sebelum *shuttlecock* dipukul dengan raket.

Servis yang tidak memenuhi peraturan yang berlaku dinyatakan suatu kesalahan (*fault*) oleh wasit. Jika ada *server* melakukan pukulan servis salah (*fault*) maka nilai diberikan kepada pihak lawan dan pindah servis.

Aspek Keselamatan Olahraga

Permainan bulu tangkis membutuhkan banyak gerakan, seperti lari dan meloncat. Gerakan-gerakan tersebut berpengaruh terhadap kinerja organ tubuh seperti jantung, paru-paru, peredaran darah, pernapasan, otot, dan persendian.

Agar tidak berakibat fatal terhadap tubuh maka pemain bulu tangkis harus melakukan pelatihan fisik yang terprogram, seperti latihan lari, senam, loncat tali, pemanasan, dan pendinginan.

2. Menghitung Angka atau Nilai

Dalam permainan bulu tangkis baik putra maupun putri sistem penilaiannya menggunakan *rally point*, yaitu dengan jumlah nilai setiap *game* 21 dan apabila terjadi kedudukan nilai 20–20 maka disebut *deuce* atau yus sehingga mencari kemenangan setelah kedudukan nilai 20–20 harus mencari nilai selisih nilai 2 lebih dulu harus diraih.

3. Kombinasi Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis

Untuk dapat meningkatkan teknik dalam permainan bulu tangkis diperlukan latihan teknik yang teratur. Dalam latihan agar lebih terasa menyenangkan sebaiknya dilakukan dalam bentuk permainan. Berikut cara melakukan bentuk permainan dalam latihan bulu tangkis.

Bagilah siswa dalam kelas menjadi beberapa regu, setiap regu terdiri atas dua siswa. Kemudian dua regu saling berhadapan dan salah satu regu melakukan servis, sedangkan regu yang lain sebagai penerima servis. Dalam melakukan servis gunakanlah teknik *forehand* dan *backhand*. Regu yang paling banyak gagal mengembalikan bola dinyatakan kalah dan mendapat hukuman, yaitu dengan cara meloncat-loncat di tempat sebanyak lima kali.

Ringkasan

Bulu tangkis adalah suatu permainan yang setiap pemainnya memerlukan bantuan sebuah raket. Sebagai pengganti bola dipergunakan sebuah kok (*shuttlecock*) yang dipukul se-

cara bergantian oleh setiap regu yang sedang bertanding. Teknik dasar memukul bola dalam permainan bulu tangkis adalah pukulan servis, pukulan lob, *drive*, *dropshot*, smes, dan *netting*.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

- Berikut ini adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bulu tangkis, *kecuali*
 - servis
 - smes
 - melob bola
 - memukul
- Cara memegang raket *backhand*, segala kekuatan dipusatkan pada
 - jari telunjuk
 - jari tengah
 - siku
 - ibu jari

3. Servis dengan pukulan melambung tinggi ke belakang disebut
 - a. *drive* servis c. *flick* servis
 - b. lob servis d. *forehand* servis
4. Pukulan lob dibedakan menjadi dua macam, yaitu
 - a. lob panjang dan lob pendek
 - b. lob depan dan lob belakang
 - c. lob menyerang dan lob belakang
 - d. lob serang dan lob penangkis
5. Pukulan yang bertujuan untuk menempatkan bola secepat-cepatnya dan sedekat-dekatnya dengan net pada lapangan lawan disebut
 - a. smes
 - b. smes potong
 - c. lob
 - d. *netting*

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Bagaimana penilaian dalam permainan bulu tangkis?
2. Apa yang dimaksud dengan lob pada permainan bulu tangkis?
3. Jelaskan cara melakukan smes dalam permainan bulu tangkis!
4. Jelaskan pukulan *drive* dalam permainan bulu tangkis!
5. Sebutkan dan jelaskan tiga teknik dasar permainan bulu tangkis?

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Permainan bulu tangkis dapat dilakukan secara perorangan dan berpasangan. Bagaimanakah sikap kalian ketika bermain bulu tangkis berpasangan dengan teman kalian dan ada *shuttlecock* yang dipukul lawan kalian mengarah ke pasangan main kalian, tetapi ia tidak siap sama sekali menerima *shuttlecock* tersebut?
2. Bagaimanakah sikap kalian ketika bertanding bulu tangkis sehingga kalian mampu mengalahkan lawan?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

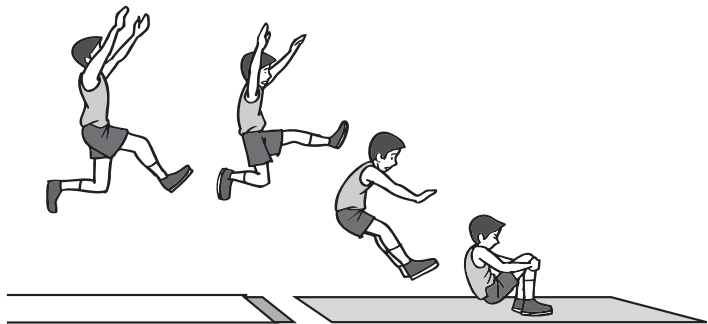
1. Praktikkan teknik memegang raket model *American grip* dan *forehand grip*!
2. Praktikkan teknik servis pendek secara *backhand*!

Refleksi

1. Sudahkah kalian menguasai teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis?
2. Tulislah kesulitan-kesulitan yang kalian temui dalam melakukan latihan! Diskusikan dengan teman-teman atau tanyakan kepada guru pengajarmu!

Pelajaran III

Atletik I



Cabang olahraga atletik memiliki banyak contoh, seperti lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru. Untuk dapat menguasai nomor-nomor olahraga atletik tersebut, haruslah menguasai teknik-teknik dari setiap cabang olahraga memiliki karakteristik masing-masing. Lebih jelasnya, kalian pelajari materi ini.

Tujuan Pembelajaran

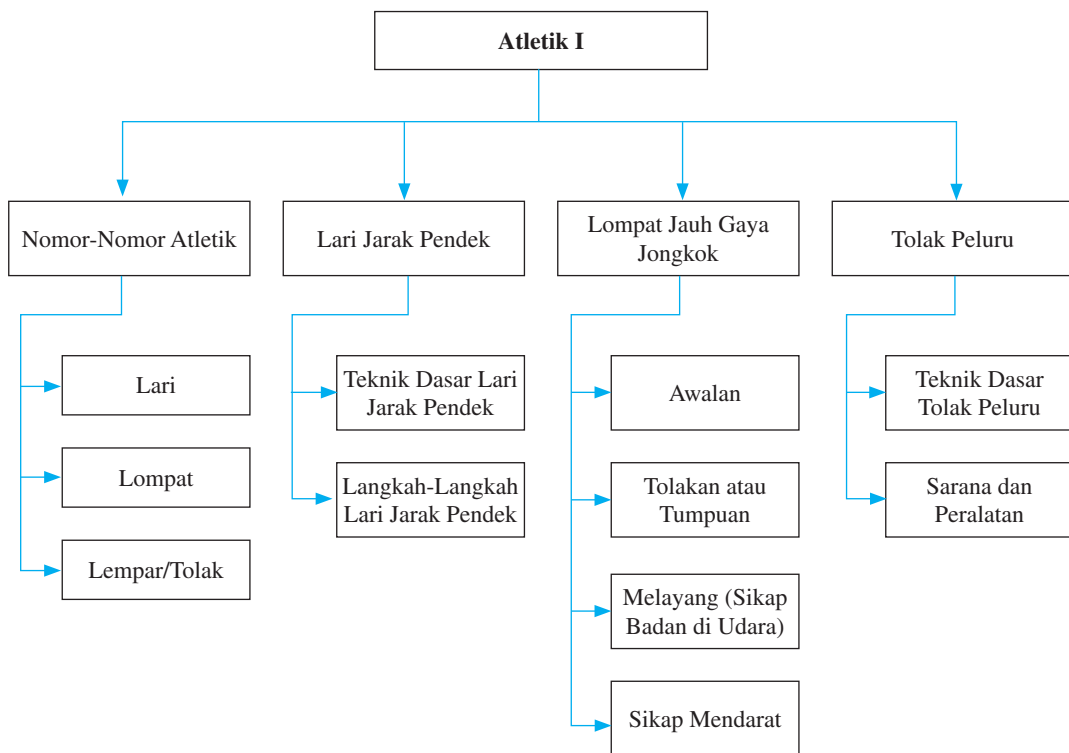
Setelah mempelajari materi atletik, siswa diharapkan dapat

- menjelaskan nomor-nomor atletik yang ada;
- mempraktikkan teknik dasar lari jarak jauh;
- mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek;
- mempraktikkan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok;
- mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok;
- mempraktikkan teknik dasar tolak peluru;
- mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar tolak peluru.

Motivasi Belajar

Olahraga atletik memiliki cabang olahraga yang beragam, seperti lari, lompat jauh, dan tolak peluru. Semua cabang olahraga itu tidak memerlukan teknik dasar. Namun, semuanya dapat menyehatkan badan jika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Selain itu, kita juga dapat berprestasi.

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- *Sprint*
- *Start*
- *Finish*
- Tumpuan/tolakan
- Awalan
- Mendarat
- Memegang peluru

A. Nomor-Nomor Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani “*athlon*” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga. Secara garis besar jenis olahraga dalam atletik dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat.

1. Lari

Lari didefinisikan sebagai cara tercepat bagi makhluk hidup (hewan dan manusia) untuk bergerak dengan kaki. Dalam istilah olahraga, lari diartikan sebagai gerakan tubuh, di mana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah.

Macam-macam lari dalam atletik adalah sebagai berikut.

- Lari jarak pendek (*sprint*) : 100 m, 200 m, 400 m, 100 m gawang, 200 m gawang, 400 m gawang, 4 × 100 m estafet, dan 4 × 400 m estafet.
- Lari jarak menengah (*middle distance run*) : 800 m, 1.500 m, dan 3.000 m.
- Lari jarak jauh (*long distance run*) : 5.000 m dan 10.000 m.
- Lari maraton : 42.195 km.

2. Lompat

Lompat adalah gerakan mengangkat kaki ke depan dan dengan cepat menurunkannya. Lompat dalam atletik, contohnya lompat jauh, lompat tinggi, lompat tinggi galah, dan lompat jangkit.

3. Lempar/Tolak

Gerakan melempar atau menolak tidak berbeda dengan gerakan melompat pada atletik. Contoh lempar/tolak dalam atletik adalah lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lontar martil.

Tips

Sprinter yang baik harus mampu menerapkan teknik dasar lari jarak pendek. Teknik dasar itu meliputi melakukan *start*, gerakan kaki saat lari harus mempunyai *speed*, dan teknik melewati garis *finish*.



Sumber: www.iaaf.org

Gambar 3.1 Salah satu atlet berprestasi dalam cabang atletik, yaitu Suryo Agung Wibowo.

Pakar Olahraga

Gurnam Singh

Gurnam Singh adalah mantan pelari Indonesia. Ia pernah meraih tiga medali emas pada cabang lari di ASIAN GAMES di Jakarta tahun 1962. Keberhasilan yang ia dapat tidak selamanya kekal. Lambat laun kehidupannya mulai tidak menentu. Bahkan, pada tahun 1972, rumahnya digusur oleh pemerintah daerah karena tidak memiliki IMB. Sejak saat itu ia hidup berpindah-pindah. Pada tahun 2003 ia tinggal di sekolah khusus keturunan India di Medan.

Sumber: *forumbebas.com*

Rubrik Olahraga

Organisasi atletik internasional adalah IAAF. IAAF dibentuk tahun 1912. IAAF menyelenggarakan beberapa kejuaraan dunia *outdoor* di

tahun 1983. Ada beberapa pertandingan regional seperti kejuaraan Eropa, *Pan-American Games* dan *Commonwealth Games*.

B. Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan jarak 400 m. Oleh karena itu, faktor utama yang menentukan lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang diubah menjadi gerakan yang sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Nomor-nomor lari jarak pendek yang dilombakan meliputi 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Lari jarak pendek biasanya disebut lari *sprint*. Pelari jarak pendek dikenal dengan sebutan *sprinter*.

1. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

Agar dapat mencatat waktu yang sekecil-kecilnya maka pelari cepat atau bagi pelari jarak pendek harus menguasai teknik dasar lari jarak pendek. Adapun teknik dasar lari jarak pendek sebagai berikut.

- a. Langkahkan kaki yang lebar dengan tolakan menggunakan ujung kaki.
- b. Posisi tubuh condong ke depan dengan lengan tangan kanan ke arah dagu dan siku tangan ditekuk.

2. Langkah-Langkah Lari Jarak Pendek

Langkah-langkah lari jarak pendek adalah sebagai berikut.

a. Gerakan *Start*

Macam-macam *start* lari jarak pendek adalah sebagai berikut.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.2 Start pendek.



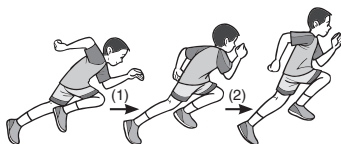
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.3 Start menengah.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.4 Start panjang.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.5 Sikap lari jarak pendek dengan badan condong ke depan.

Tips

Saat melakukan *start* jongkok harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut.

1. Pikiran penuh konsentrasi memperhatikan aba-aba dari starter.
2. Perlengkapan, seperti sepatu. Talinya harus diikatkan dengan kuat agar tidak mengganggu selama berlari.
3. Semua organ tubuh seperti kaki harus dalam kondisi fit sehingga akan siap melakukan lari.

1) *Start Pendek (Bunch Start)*

Kaki kiri di depan dan lutut kaki kanan diletakkan di sebelah kaki kiri sekitar satu kepal. Kedua tangan diletakkan di belakang garis *start* dengan jari-jari rapat dan ibu jari terpisah.

2) *Start Menengah (Medium Start)*

Kaki kiri di depan, lutut kaki kanan diletakkan di sebelah kanan tumit kaki kiri jaraknya sekitar satu kepal. Kedua tangan diletakkan di belakang garis *start* dengan empat jari-jari rapat. Ibu jari terpisah.

3) *Start Panjang (Long Start)*

Kaki kiri diletakkan di depan lutut kaki kanan di belakang kaki kiri, jaraknya sekitar satu kepal. Kedua tangan diletakkan di belakang garis *start* dengan jari-jari rapat dan ibu jari terpisah.

b. Sikap Tubuh Saat Berlari

Sikap tubuh saat berlari adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap tubuh condong ke depan dengan tolakan kaki yang sekuat tenaga.
- 2) Langkah kaki yang lebar dengan lenggang tangan ke arah dagu.
- 3) Tubuh dalam keadaan rileks, pandangan mata ke depan.
- 4) Gerakan kaki dengan secepat-cepatnya.

c. Sarana dan Peralatan dalam Lari Jarak Pendek

1) Lintasan Lari Jarak Pendek

Perlombaan lari jarak pendek dilakukan di lapangan yang dibuat lintasan atau ban. Lintasan atau ban perlombaan jumlahnya ada 8 buah. Lebar setiap lintasan berukuran 1,22 meter.

2) Peralatan

Alat yang digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek, misalnya sepatu *spikes*, *start block*, tiang *finish*, *stopwatch*, dan bendera start atau pistol.

3. Teknik Melakukan Lari Jarak Pendek

Pelaksanaan teknik lari jarak pendek yang benar adalah sebagai berikut.

- 1) Gerakan awal, posisi tubuh berdiri di belakang garis start. Kemudian, lakukan sikap start jongkok.
- 2) Selepas melakukan start jongkok, larilah dengan langkah lebar dan cepat. Pendaratan pada ujung telapak kaki dengan lutut dibengkokkan, tangan diayun ke depan terarah dagu dan badan condong ke depan.
- 3) Setelah berlari kurang lebih berjarak 20 meter, langkah lari diperlebar dan kecepatan ditingkatkan sehingga memasuki garis *finish*.

Aspek Keselamatan Olahraga

Saat kalian hendak melakukan olahraga atletik seperti lari maka perhatikan sepatu yang harus kalian kenakan. Pilihlah sepatu yang mampu menopang pijakan kaki dengan bantalan yang

cukup, juga penahan punggung kaki yang nyaman sehingga membuat gerak maju ke depan lebih ringan.

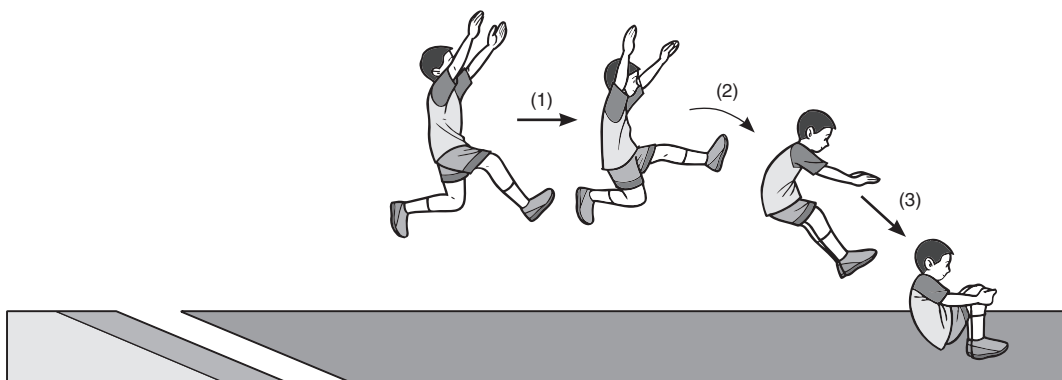
C. Lompat Jauh Gaya Jongkok (*Ortodock*)

Tujuan lompat jauh, yaitu melakukan lompatan dengan hasil semaksimal mungkin. Lompat jauh adalah gerakan berpindah tempat dari satu tempat ke tempat yang lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh-jauhnya. Pada lompat jauh terdapat beberapa gaya, yaitu gaya jongkok (gaya *ortodock*), dan gaya menggantung (gaya *shepper*). Pada materi ini, kalian hanya akan mempelajari lompat jauh gaya jongkok (gaya *ortodock*).

Teknik dasar lompat jauh, antara lain sebagai berikut.

1. Awalan

Gerakan lompat jauh dimulai dengan awalan atau ancang-ancang. Melakukan awalan atau ancang-ancang dengan lari secepatnya hingga melakukan tumpuan di balok lompat atau papan tumpuan. Pada waktu melakukan awalan tidak boleh menoleh, tetapi pikiran konsentrasi ke arah tolakan atau tumpuan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.6 Gerakan lompat jauh saat melakukan tolakan di balok tumpuan dekat bak pasir lompat jauh.

2. Tolakan atau Tumpuan

Gerakan tolakan atau tumpuan pada lompat jauh merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan lompat jauh. Oleh karena itu, agar mendapat hasil lompatan yang semaksimal mungkin, tolakan atau tumpuan harus dilakukan dengan sebaik-baiknya.

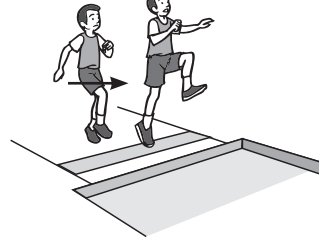
Cara melakukan tolakan atau tumpuan adalah sebagai berikut.

Tips

Pelompat jauh harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut.

1. Teknik awalan atau ancang-ancang.
2. Teknik melakukan tolakan atau tumpuan.
3. Teknik sikap melayang di udara.
4. Teknik sikap mendarat.

- a. Tumpuan kaki pada balok lompat dilakukan dengan satu kaki, boleh kaki kanan atau kiri. Gunakan kaki yang paling kuat.
- b. Pada waktu kaki menumpu harus tepat di atas balok lompat diikuti badan condong ke depan disusul kaki yang lain diangkat ke arah depan atas dengan sudut tolakan antara $40^\circ - 50^\circ$.



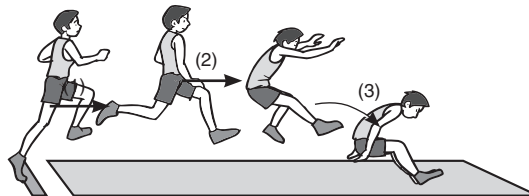
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.7 Gerakan lompat jauh saat melakukan tolakan di balok tumpuan dekat bak pasir lompat jauh.

3. Melayang (Sikap Badan di Udara)

Setelah melakukan tumpuan dengan badan condong ke depan, kaki diayunkan ke depan untuk membantu berat badan ke atas disusul kaki tumpu juga diayunkan ke depan.

Pada waktu melayang, lutut kedua kaki sedikit ditekuk seperti sikap jongkok. Pada saat posisi kaki diayunkan ke depan yang diikuti kedua tangan diayunkan. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan hasil lompatan semaksimal mungkin.

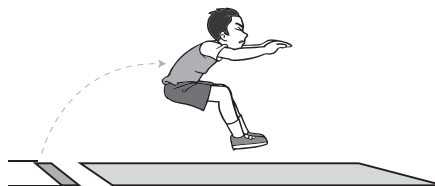


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.8 Gerakan lompat jauh saat melayang dengan kedua kaki diayunkan ke depan, kedua lutut ditekuk posisi jongkok sambil kedua tangan diayunkan ke depan atas.

4. Sikap Mendarat

Pelompat jauh saat mendarat, kedua kaki ditekuk posisi jongkok dengan tumit mendarat lebih dahulu. Berat badan didorong ke depan dan kedua lengan diluruskan ke depan. Cara pendaratan seperti ini diharapkan lompatan jauh jatuh ke belakang lagi.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.9 Sikap mendarat jongkok tangan lurus ke depan dengan tubuh dibungkakan ke depan.

Pojok Komentator

Pelompat jauh membutuhkan kekuatan otot kaki. Bagaimanakah pendapatmu?

5. Teknik Melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Siswa berbaris berjajar di depan bak lompat jauh sejauh 5 meter.
- Siswa satu per satu secara bergantian melakukan ancang-ancang atau awalan. Awalan dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya menuju balok tumpuan.
- Setelah sampai pada balok tumpuan, siswa menumpu dengan salah satu kaki pada balok tumpuan dengan tepat. Kemudian, lompatlah setinggi mungkin dan kaki yang satu melangkah ke depan dengan posisi badan condong ke depan.
- Saat melayang kedua lutut kaki ditekuk, dan mendarat dengan posisi jongkok.

Gelanggang Olahraga

Kalian telah memahami teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (*ortodok*). Coba praktikkan secara individu lompat jauh gaya jongkok!

D. Tolak Peluru

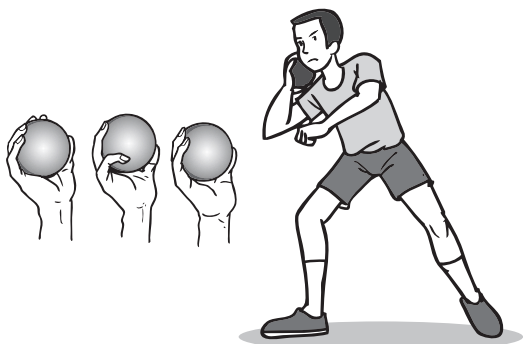
Tolak peluru termasuk nomor lempar. Dikatakan bahwa tolak peluru adalah nomor lempar karena nomor tolak peluru dilemparkan dengan cara ditolakkan atau didorong menggunakan tangan. Tujuan melakukan tolak peluru adalah menghasilkan jarak tolakan yang sejauh-jauhnya.

Dalam tolak peluru terdapat dua macam gaya, yaitu gaya *ortodock* dengan awalan menyamping dan gaya *O'Brien* dengan membelakangi sektor tolakan.

1. Teknik Dasar Tolak Peluru

a. Teknik Memegang Peluru

Ada tiga macam cara memegang peluru dan meletakkan di bahu.



Sumber: Dokumen Penerbit

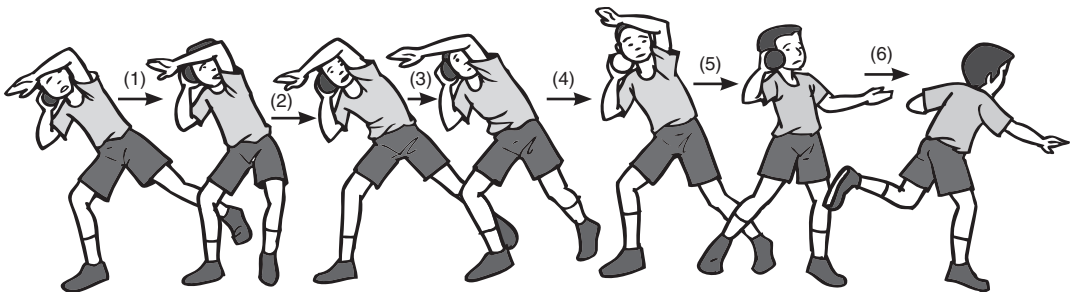
- Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari di telapak tangan.
 - Jari telunjuk, jari tengah, dan jari kelingking adalah titik tolak yang utama dan membantu tolakan.
 - Jari-jari ini tidak boleh berjauhan, jari kelingking dan ibu jari menjaga peluru agar tidak jatuh.
- Peluru diletakkan di depan bahu (pada tulang selangka dan leher).
- Siku diangkat setinggi bahu, peluru menempel pada tulang rahang bagian bawah.

Gambar 3.10 Beberapa cara memegang peluru, kemudian diletakkan di atas bahu yang menempel rahang bawah.

b. Tolak Peluru dengan Awalan Menyamping (Gaya *Ortodock*)

Cara melakukan adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri menyamping dengan sektor tolakan berada di sektor kiri tubuhnya, lutut kaki kanan ditekuk, sedangkan kaki kiri diluruskan ke belakang. Berat badan berada pada kaki kanan dengan pandangan mata ke depan.
- 2) Tangan kanan memegang peluru yang diletakkan di atas bahu kanan menempel pada rahang, sedangkan tangan kiri diangkat ditekuk di depan wajah kiri berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- 3) Gerakan akan menolak, yaitu kaki kiri diangkat kemudian diputar ke arah kiri sebanyak 2–3 kali putaran kemudian kaki kiri berpijak di sebelah kaki kanan.
- 4) Kaki kiri digeser ke samping kiri sambil kaki kanan juga digeser mengikuti arah kaki kiri bergeser.
- 5) Waktu kedua kaki bergeser ke kiri, peluru dilemparkan dengan cara tangan kanan yang memegang peluru didorong ke arah depan atas, jalannya peluru membentuk parabola diikuti pandangan mata ke arah jalannya peluru.
- 6) Sikap akhir, berat badan berada di kaki kanan diusahakan tubuh tidak ke luar dari lingkaran.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.11 Tolak peluru gaya menyamping (*ortodock*).

c. Tolak Peluru Awalan Membelakangi Sektor Tolakan (Gaya *O'Brien*)

Cara melakukan, yaitu sebagai berikut.

- 1) Sikap awal, berdiri membelakangi sektor tolakan dengan berat badan ada di kaki kanan sambil tubuh dibungkukkan.
- 2) Kaki kiri berada di belakang sedikit diangkat, tetapi ujung kaki masih berpijak dengan tanah.
- 3) Tangan kanan memegang peluru yang diletakkan di atas bahu yang menempel dengan daun telinga, sedangkan tangan kiri ditekuk ke atas menyilang di atas wajah.
- 4) Gerakannya, yaitu, tubuh dalam keadaan rendah penuh kombinasi, sambil kaki kiri diayun-ayunkan ke depan dan ke belakang kemudian peluru ditolakkan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.12 Gerakan tolak peluru gaya awalan membelakangi sektor tolakan (Gaya *O'Brien*).

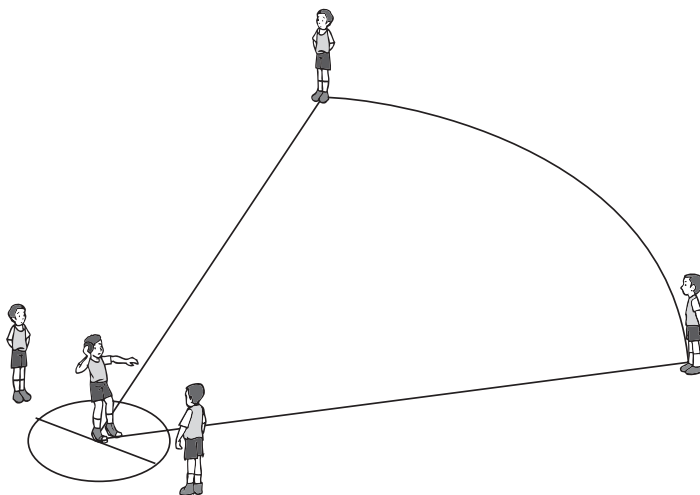
- 5) Pada waktu menolakkan peluru diikuti berat badan diputar ke belakang sambil kaki digeser ke belakang.
- 6) Posisi akhir, setelah peluru ditolakkan dengan keras yang diikuti pandangan mata, kemudian berat badan ganti pada kaki kiri.
- 7) Keseimbangan tubuh tetap dijaga agar tidak terpelantai ke luar lingkaran.

2. Sarana dan Peralatan

a. Lapangan Tolak Peluru

Lapangan tolak peluru bentuknya lingkaran dengan ketentuan sebagai berikut.

- 1) Lapangan tolak peluru dengan tebal garisnya 5 cm.
- 2) Sektor lemparan sudutnya $\pm 65^\circ$.
- 3) Garis tengah lingkaran 2,50 meter.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.13 Lapangan tolak peluru.

b. Peralatan

Peralatan yang digunakan untuk tolak peluru berikut ini.

- 1) Peluru.

Ketentuan peluru sebagai berikut.

 - Bahan dari besi, kuningan, atau logam.
 - Bentuknya bulat, permukaannya harus licin.
 - Bagi pria beratnya 7,257 kg.
 - Bagi wanita beratnya 4 kg.
 - Peluru untuk pria diameter minimal 110 mm dan maksimal 130 mm.
 - Peluru untuk wanita diameter minimal 95 mm dan maksimal 110 mm.
- 2) Rol meter terbuat dari baja, gunanya untuk mengukur jarak tolakan.
- 3) Bendera untuk memberi tanda pada bekas tolakan.

3. Teknik Melakukan Salah Satu Gaya Tolak Peluru dengan Gaya Menyamping

Pelaksanaan latihan tolak peluru dengan gaya menyamping sebagai berikut.

- Setelah memegang peluru dengan baik, masuklah ke dalam lapangan, berdiri menyamping ke arah sektor tolakan.
- Berat badan ditumpukan pada kaki kanan, kaki kiri diayunkan ke belakang. Badan dicondongkan, bahu kanan mendekat siku kanan, dan bergeser dengan cepat ke depan, kaki kanan digeser ke depan diikuti kaki kiri mengeser ke depan.
- Lanjutkan dengan tolakan kaki kanan dengan lutut lurus disertai dengan memutar badan ke arah tolakan dan tangan mendorong peluru sekuat-kuatnya ke depan.

Ringkasan

- Dalam lompat jauh diperlukan latihan penguasaan teknik dasar yang terdiri atas 4 macam, yaitu awalan, tolakan, melayang di udara, dan cara mendarat.
- Lari jarak pendek disebut juga dengan istilah *sprint* atau lari cepat. Lari jarak pendek yang biasa diperlombakan adalah lari 100 m, 200 m, dan 400 m.
- Tolak peluru terdapat dua macam gaya, yaitu gaya *ortodock* dengan awalan menyamping dan gaya *O'Brien* dengan membelakangi sektor tolakan.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

- Pelari Indonesia medali emas lari 100 meter pada SEA Games XXIV tahun 2007 adalah
 - Suryo Agung Wibowo
 - Mardi Lestari
 - Purnomo
 - Nur Amin
- Dalam perlombaan lari jarak pendek, atlet menggunakan *start*
 - berdiri
 - melayang
 - jongkok
 - medium
- Teknik dasar pada waktu lari jarak pendek, posisi tubuhnya dalam keadaan
 - tegak
 - condong ke depan
 - condong ke belakang
 - tegap
- Teknik dasar lompat jauh yang pertama, yaitu
 - lari
 - lompat
 - mendarat
 - awalan
- Berikut ini adalah teknik dasar dalam lompat jauh, *kecuali*
 - lari
 - awalan
 - tolakan
 - mendarat
- Sikap tubuh saat melayang pada lompat jauh gaya jongkok, yaitu
 - berdiri
 - berjalan
 - jongkok
 - menggantung

7. Teknik dasar awalan lompat jauh, yaitu
 - a. lari secepatnya
 - b. lari pelan-pelan kemudian cepat
 - c. lari pelan-pelan
 - d. lari sekuatnya
8. Gaya *O'Brien* terdapat dalam olahraga
 - a. lari
 - b. lompat jauh
 - c. tolak peluru
 - d. renang
9. Sikap awal melakukan tolak peluru gaya *O'Brien* adalah
 - a. menyamping
 - b. membelakangi lapangan
 - c. ke depan
 - d. bebas
10. Peluru yang ditolakkan jatuh di luar sektor lemparan dinyatakan
 - a. sah
 - b. diulangi
 - c. tidak sah
 - d. berhasil

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Jelaskan teknik dasar lari jarak pendek!
2. Sebutkan seorang pelari jarak pendek dinyatakan diskualifikasi!
3. Bagaimanakah teknik dasar lompat jauh gaya jongkok?
4. Jelaskan cara melakukan tolak peluru gaya *ortodock*!
5. Jelaskan teknik dasar tolak peluru!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Bagaimanakah sikap kalian ketika ada teman kalian yang melakukan lari cepat, tetapi keluar dari jalur lintasanya dan masuk ke lintasan lari kalian?
2. Bagaimanakah pendapat kalian ketika ada teman yang akan melakukan awalan lompat jauh tetapi ada teman lain yang melintas di depan tempat awalan?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

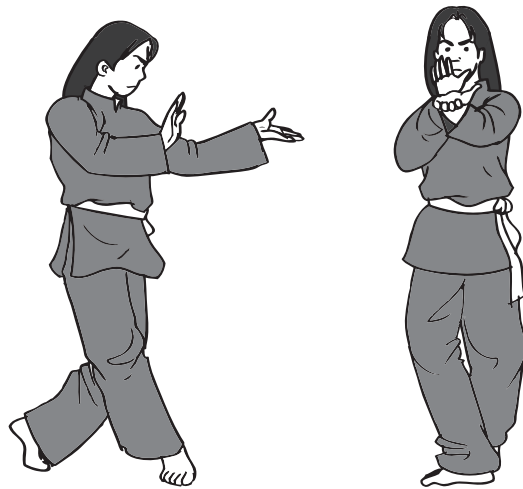
1. Praktikkan *start* jongkok dengan teknik *start* pendek!
2. Praktikkan gerakan awalan lompat jauh dengan baik!
3. Praktikkan tolak peluru dengan gaya *O'Brien*!

Refleksi

Setelah kalian mempelajari beberapa teknik dari cabang-cabang atletik, cobalah kalian menerapkan teknik-teknik tersebut dengan benar ketika kalian berolahraga!

Pelajaran IV

Bela Diri I



Apakah kalian mengetahui pencak silat?

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri. Pencak silat adalah olahraga karya cipta bangsa kita sendiri. Agar kalian mengetahui tentang pencak silat, mari kita pelajari tentang pengertian, sejarah, dan teknik dasar bela diri pencak silat.

Tujuan Pembelajaran

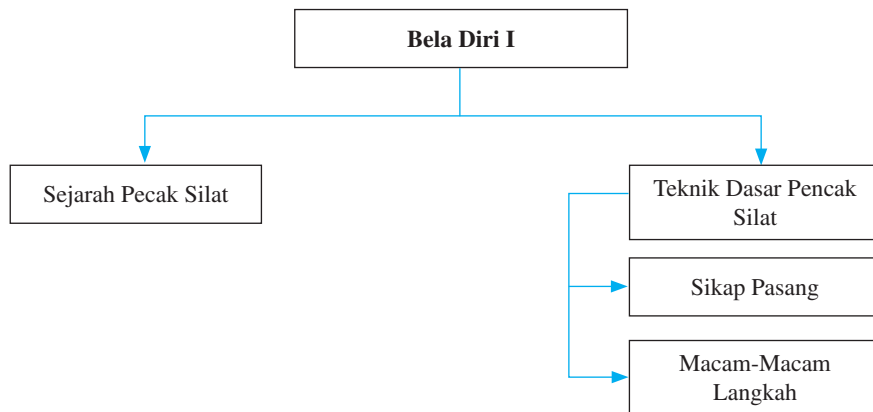
Setelah mempelajari materi pencak silat, siswa diharapkan dapat

- menjelaskan pengertian pencak silat;
- menjelaskan sejarah singkat pencak silat;
- melakukan teknik dasar pencak silat.

Motivasi Belajar

Mempelajari pencak silat banyak manfaatnya, antara lain tubuh menjadi sehat dan kuat. Di samping itu, tujuan mempelajari bela diri pencak silat, yaitu untuk membentengi diri dari serangan lawan. Lebih dari itu kalau mampu berprestasi dapat mengharumkan nama bangsa dan negara.

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- Pasang
- Langkah
- Kuda-kuda
- Pencak Silat

Pencak silat tergolong dalam cabang olahraga bela diri yang diciptakan oleh nenek moyang kita. Olahraga pencak silat di Indonesia dikoordinir dalam suatu organisasi, yaitu Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia yang disingkat IPSI.

Olahraga pencak silat terdiri atas unsur olahraga, seni tari, dan seni bela diri, serta nilai-nilai kepribadian yang luhur.

Pesilat yang baik harus mematuhi peraturan dan menguasai teknik-teknik bersilat, misalnya tendangan, pukulan, tangkisan, jatuhan, kuncian, dan menghindar. Tetapi, dalam bab ini hanya akan dibahas tentang pengertian, sejarah, dan teknik dasar pencak silat.

A. Sejarah Pencak Silat

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (*manunggalnya*) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Keberadaan olahraga seni bela diri pencak silat diakui sejak zaman kuno, kerajaan-kerajaan di Indonesia seperti zaman Majapahit, Sriwijaya, zaman penjajahan Belanda dan di zaman perjuangan kemerdekaan.

Orang yang terampil melakukan gerakan-gerakan pencak silat akan mampu mengatasi gangguan dari orang lain atau dari binatang buas.

Pencak silat terdiri atas beberapa aliran, misalnya Tapak Suci dari Yogyakarta, Perisai Diri (PD) dari Jawa Tengah, Merpati Putih dari Jawa Tengah, Setia Hati Teratai dari Jawa Timur, Cimande dari Jawa Barat, dan sebagainya.

Banyaknya aliran-aliran dalam pencak silat oleh pendekar-pendekar pencak silat yang dipelopori oleh Mr. Wongsonegoro, pada tanggal 18 Mei 1984 dibentuk organisasi pencak silat yang diberi nama Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia yang disingkat IPSSI dengan ketua umum dijabat oleh Mr. Wongsonegoro.

Kemudian, pada kongres ke I tahun 1950 di Yogyakarta ada perubahan nama organisasi dari Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSSI) diubah menjadi Ikatan Pencak Silat Indonesia yang disingkat (IPSI).

Pojok Komentator

Bela diri pencak silat berasal dari Indonesia. Jelaskan secara singkat sejarah pencak silat!

B. Teknik Dasar Pencak Silat

1. Sikap Pasang

Sikap pasang, yaitu kombinasi sikap kaki dan tangan dengan posisi kuda-kuda atau tanpa kuda-kuda yang diikuti dengan kesiagaan mental dan indera secara total.

Ditinjau dari penggunaannya, sikap pasang terdiri atas berikut.

- a. Sikap pasang terbuka, yaitu sikap pasang dengan tangan, dada, lengan tidak melindungi tubuh.

Tips

Kepercayaan dan ketekunan diri sangat penting dalam penguasaan teknik bela diri, seperti pencak silat.

- b. Sikap pasang tertutup, yaitu dengan sikap tangan dan lengan melindungi tubuh.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.1 Sikap pasang terbuka.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.2 Sikap pasang tertutup.

Pakar Olahraga**Febriyani Nurkhasanah**

Sejak menyaksikan tayangan pertandingan pencak silat pada SEA GAMES 1993, Febri berkeinginan untuk menjadi atlet pencak silat. Ia pun melupakan cita-citanya untuk menjadi dokter atau polisi seperti anak yang lainnya. Setelah 14 tahun berlalu dan melalui liku-liku perjalanannya maka sekarang ini ia menjadi atlet pencak silat untuk SEA GAMES 2007. Berbagai kejuaraan pencak silat ia raih, seperti kejuaraan di Popda Jawa Barat tahun 1998, kejuaraan di *United Kingdom Open* tahun 2006, dan Belgia Terbuka tahun 2007.

Sumber: www.silatindonesia.com

2. Macam-Macam Sikap Pasang

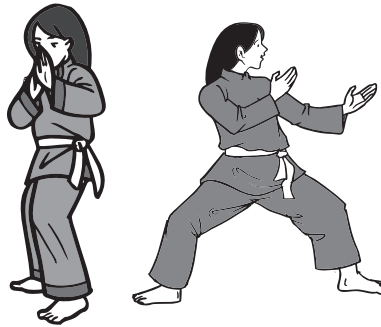
Macam-macam sikap pasang adalah sebagai berikut.

- a. Sikap pasang satu, caranya sebagai berikut.
 - Sikap kuda-kuda tengah ke belakang.
 - Berat badan di tengah dan posisi kanan dan kiri sejajar.
 - Posisi kedua tangan di depan dada dengan telapak tangan dibuka.
- b. Sikap pasang dua, caranya sebagai berikut.
 - Posisi kaki kuda-kuda tengah serong.
 - Tangan kiri di depan dada dengan jari-jari tangan dibuka.
 - Tangan kanan juga diletakkan di depan dalam keadaan mengepal.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.3 Sikap pasang satu.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.4 Sikap pasang dua.

- c. Sikap pasang tiga, caranya sebagai berikut.
 - Posisi kaki dengan kuda-kuda samping lutut kanan ditekuk dan kaki kiri lurus.
 - Tangan kanan lurus dengan jari-jari dibuka dan tangan kiri menyilang di depan dada telapak tangan juga dibuka atau posisi sebaliknya.
- d. Sikap pasang empat, caranya sebagai berikut.
 - Posisi kaki dengan kuda-kuda depan.
 - Tangan yang ada di depan mengepal dan telapak tangan lainnya menyilang di depan dada dengan telapak tangan dibuka.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.5 Sikap pasang tiga.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.6 Sikap pasang empat.

- e. Sikap pasang lima, caranya sebagai berikut.

Posisi kaki kuda-kuda tengah. Salah satu tangan mengepal menghadap ke atas dan telapak tangan lainnya dibuka menyilang di depan dada.
- f. Sikap pasang enam, caranya sebagai berikut.
 - Posisi kaki kuda-kuda tengah.
 - Kedua tangan disilangkan di depan dada dengan telapak tangan dibuka menghadap ke luar.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.7 Sikap pasang lima.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.8 Sikap pasang enam.

- g. Sikap pasang tujuh, caranya berikut.
- Posisi tubuh berdiri dengan salah satu kaki disilangkan di belakang kaki yang lain.
 - Salah satu tangan diluruskan dengan telapak tangan terbuka dan tangan yang lain diangkat sejajar dengan kepala dengan telapak tangan dibuka.
- h. Sikap pasang delapan, caranya sebagai berikut.
- Posisi berdiri salah satu kaki disilangkan ke depan.
 - Kedua tangan diletakkan di depan dada dengan salah satu telapak tangan menghadap ke atas dan yang lain menghadap ke depan dengan pergelangan tangan ditekuk.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.9 Sikap pasang tujuh.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.10 Sikap pasang delapan.

- i. Sikap pasang sembilan, caranya sebagai berikut.
- Posisi kaki kuda-kuda belakang.
 - Kedua tangan diletakkan di depan dada salah satu tangan dengan telapak tangan dibuka dan tangan yang lain mengepal.
- j. Sikap pasang sepuluh, caranya sebagai berikut.
- Posisi berdiri satu kaki sedangkan kaki yang lain diangkat ke depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.11 Sikap pasang sembilan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.12 Sikap pasang sepuluh.



- k. Sikap pasang sebelas, caranya sebagai berikut.

Salah satu lutut bertumpu di lantai dan kaki yang lain lutut ditekuk secara tegak lurus. Salah satu lengan diluruskan ke depan dengan telapak tangan menghadap ke atas dan tangan yang lain diluruskan ke atas dengan pergelangan tangan ditekuk telapak tangannya menghadap ke atas.

- l. Sikap pasang dua belas, caranya sebagai berikut.

Duduk bersila dengan kedua tangan diangkat dan telapak tangan menghadap ke atas.



Sumber: Dokumen Penerbit

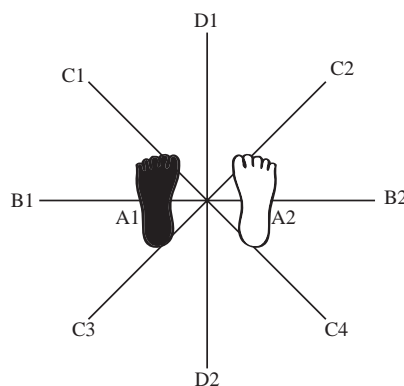
Gambar 4.13 Sikap pasang sebelas.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.14 Sikap pasang duabelas.

- m. Pola langkah pencak silat.



1. a. A1 – D1 : Langkah lurus depan kiri
b. A2 – D1 : Langkah lurus depan kanan
c. A1 – D2 : Langkah lurus mundur kiri
d. A2 – D2 : Langkah lurus mundur kanan
2. a. A1 – B1 : Langkah samping kiri
b. A2 – C2 : langkah samping kanan
3. a. A1 – C1 : Langkah serong depan kiri
b. A2 – C2 : Langkah serong depan kanan
c. A1 – C3 : Langkah serong belakang kiri
d. A1 – C4 : Langkah serong belakang kanan

Aspek Keselamatan Olahraga

Ketika mempelajari teknik-teknik olahraga bela diri, terutama pencak silat, kalian harus memperhatikan faktor keselamatan kalian. Se-diakan peralatan yang menunjang dalam latihan-

an teknik-teknik pencak silat, seperti matras. Gunakan matras setebal 5 cm dengan permukaan rata dan tidak memantul. Matras boleh ditutup dengan alas yang tidak licin.

Gelanggang Olahraga

Pada pencak silat terdapat beberapa pasang. Coba praktikkan sikap pasang satu dan sikap pasang dua!

3. Macam-Macam Langkah

a. Langkah Geser

Caranya sebagai berikut.

Salah satu teknik pencak silat untuk mendekati sasaran atau menghindari serangan dengan cara menggeserkan telapak kaki ke segala arah.

b. Langkah Angkatan

Caranya sebagai berikut.

Salah satu teknik pencak silat untuk mendekati atau menghindari serangan dari lawan dengan cara mengangkat/memindahkan salah satu kaki ke segala arah.

c. Langkah Lompat

Caranya sebagai berikut.

Salah satu teknik gerak langkah untuk mendekati sasaran atau menghindari serangan lawan dengan cara melompat (kedua kaki berpindah) ke segala arah.

3. Pelaksanaan Pertandingan Pencak Silat

Pelaksanaan pertandingan dilakukan di atas gelanggang berbentuk persegi empat. Pertandingan dipimpin seorang wasit dan dibantu juri penilai yang berada di luar gelanggang pertandingan. Lama pertandingan adalah 3 ronde, setiap ronde 2 menit.

Untuk anak usia SMP dan MTs, pertandingan pencak silat dibagi menjadi dua, yaitu *wiralaga* (pertarungan) dan *wiraloka* (peragaan jurus). Pada pertandingan pencak silat yang berupa *wiralaga*, penilaiannya adalah nilai 1 (pukulan), nilai 2 (tendangan), dan nilai 3 (jatuhan); sedangkan pada pencak silat yang berupa *wiraloka* dinilai dalam aspek seni.

Rubrik Olahraga

Bela diri pencak silat peninggalan budaya bangsa Indonesia sendiri. Di dalam pencak silat terdapat unsur seni tari, olahraga, dan nilai-nilai luhur.

Ringkasan

1. Jurus-jurus dalam Bela Diri Pencak Silat, antara lain sebagai berikut.
 - a. Jurus Pertama
 - b. Jurus Kedua
 - c. Jurus Ketiga
 - d. Jurus Keempat
 - e. Jurus Kelima
 - f. Jurus Keenam dan seterusnya
2. Sarana pertandingan Pencak Silat
Gelanggang pertandingan ukurannya 10 meter x 10 meter dengan lantai yang dilapisi matras dan dapat ditutup dengan alas yang tidak licin dengan warna yang terang diberi garis putih.

Kaleidoskop Olahraga

Bentuk pencak silat dan tempat berlatihnya berbeda satu sama lain sesuai dengan aspek-aspek yang ditekankan. Banyak aliran yang menemukan asalnya dari pengamatan terhadap perilaku binatang. Silat-silat harimau dan monyet adalah contoh dari aliran-aliran tersebut.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Bela diri pencak silat berasal dari negara
a. Thailand c. China
b. Korea Selatan d. Indonesia
2. Sikap pasang dalam pencak silat ditinjau dari teknik penggunaannya terdiri atas
a. terbuka
b. tertutup
c. terbuka dan tertutup
d. melangkah dan mundur
3. Ukuran gelanggang pencak silat adalah....
a. 10 m × 10 m c. 7 m × 7 m
b. 8 m × 8 m d. 6 m × 6 m
4. Warna pakaian yang digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah
a. merah c. hitam
b. putih d. hijau
5. Waktu pertandingan pencak silat, yaitu
a. 2 babak c. 4 babak
b. 3 babak d. 5 babak

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Terangkan secara singkat sejarah permainan pencak silat!
2. Bagaimanakah teknik serangan pencak silat?
3. Terangkan cara melakukan pasang satu!
4. Mengapa olahraga pencak silat disebut olahraga asli Indonesia?
5. Jelaskan cara melakukan tangkisan!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Bagaimanakah sikap kalian terhadap teman kalian yang lebih mahir dalam menguasai teknik dasar pencak silat?
2. Apakah yang akan kalian lakukan setelah dalam pertandingan pencak silat kalian mampu mengalahkan lawan?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

1. Praktikkan sikap pasang satu!
2. Praktikkan sikap pasang tiga!
3. Praktikkan sikap pasang empat!

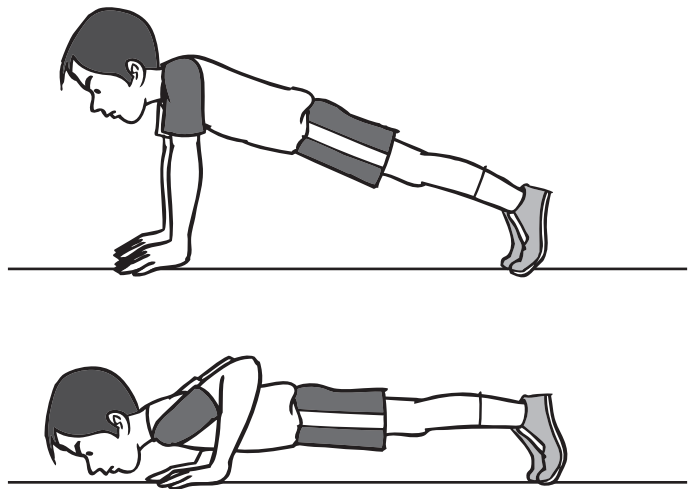
Refleksi

Setelah belajar pengetahuan dan teknik pencak silat, coba kalian praktikkan kembali dengan baik dan benar teknik dasar pencak silat! Mintalah bimbingan guru jika kalian mengalami kesulitan melakukan gerakan.

Pelajaran

V

Kebugaran Jasmani I



Apakah kalian menginginkan tubuh yang sehat dan bugar? Jika tubuh sehat dan bugar maka dapat melakukan berbagai macam latihan, misalnya latihan kekuatan dan daya tahan tubuh serta latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.

Tujuan Pembelajaran

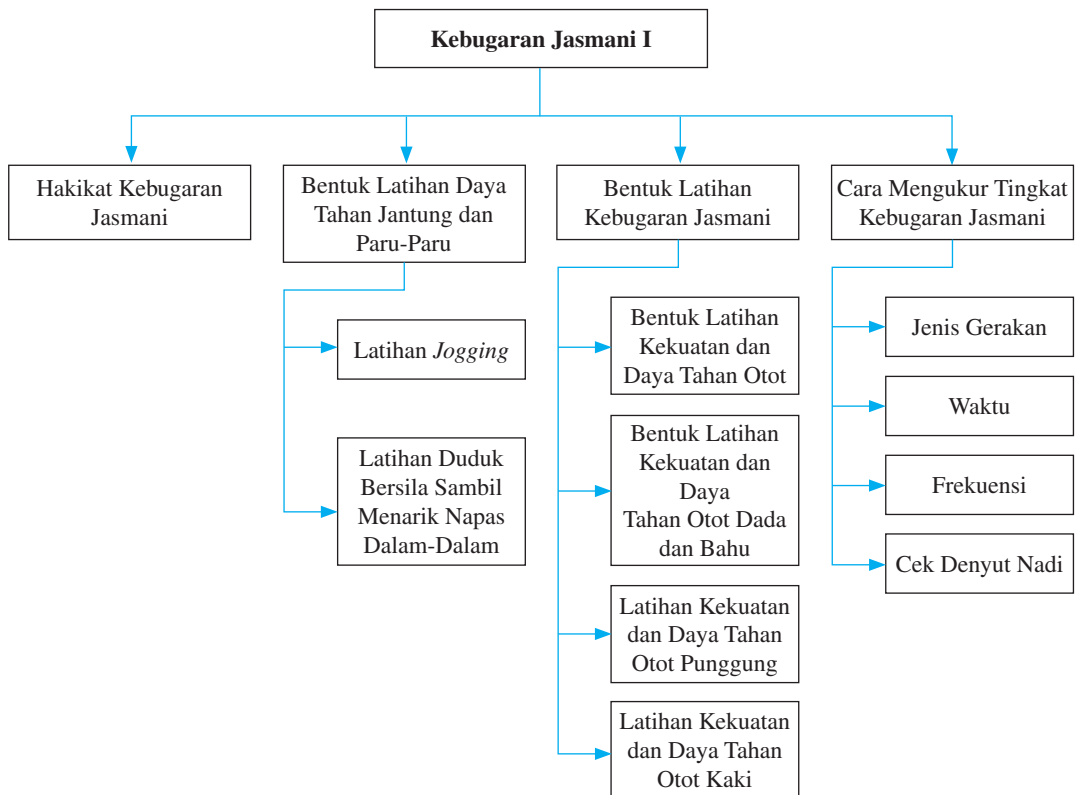
Setelah mempelajari materi kebugaran jasmani, siswa diharapkan dapat

- menjelaskan berbagai macam latihan kebugaran jasmani;
- mempraktikkan latihan untuk kekuatan dan daya tahan tubuh;
- mempraktikkan latihan untuk daya tahan jantung dan paru-paru.

Motivasi Belajar

Tubuh yang sehat dan bugar menjadi keinginan setiap orang. Agar tercipta tubuh yang sehat dan bugar tidak hanya cukup makan dan minum yang bergizi, tetapi didukung dengan berbagai macam latihan kebugaran jasmani. Latihan kebugaran jasmani itu, misalnya latihan untuk kekuatan dan daya tahan tubuh, serta latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- Latihan
- Kebugaran
- Kekuatan
- Daya tahan
- Jantung
- Otot
- Paru-Paru

Setiap orang mengharapkan tubuhnya terasa sehat dan bugar. Hal itu dikarenakan kebugaran seseorang akan memengaruhi aktivitas setiap harinya. Untuk memperoleh kebugaran tubuh dapat dilakukan melalui latihan-latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara rutin. Kalau kalian ingin memperoleh kebugaran jasmani, ikuti latihan-latihan kebugaran jasmani berikut ini!

A. Hakikat Kebugaran Jasmani

Tips

Latihan kebugaran jasmani membantu tubuh menjadi bugar dan membentuk tubuh. Lakukan latihan gerakan kebugaran jasmani sesuai dengan usia.

Kebugaran jasmani merupakan dambaan setiap orang. Dengan tubuh yang sehat dan bugar akan dapat melaksanakan aktivitas. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar sebab untuk dapat melakukan aktivitasnya tidak hanya dituntut bebas dari penyakit. Namun, orang dituntut juga untuk memiliki kebugaran jasmani. Dengan demikian, ada hubungan yang sangat erat antara kebugaran dan kesehatan.

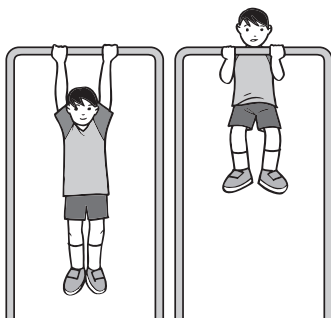
Kebugaran jasmani adalah kesiapan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban yang dikerjakan atau dilakukan tanpa menyebabkan kelelahan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki komponen dasar meliputi daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Komponen dasar tersebut dapat memberikan hasil yang maksimal dalam kebugaran jasmani jika dilakukan latihan secara rutin.

B. Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Jika kalian ingin memiliki tubuh yang bugar dan sehat, tentunya kalian harus melatih kebugaran tubuh kalian. Berikut ini beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani yang dapat kalian lakukan untuk kekuatan dan daya tahan otot, jantung, serta paru-paru.

1. Bentuk Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Latihan kekuatan dan daya tahan otot dapat dilakukan dengan gerakan *push-up* dan *pull-up* berikut ini.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.1a Gerakan *pull-up*.

a. Gerakan *Pull-up*

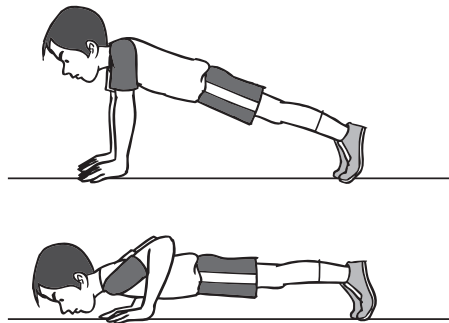
Cara melakukan gerakan ini sebagai berikut.

- 1) Berdiri di bawah palang tunggal.
- 2) Meloncat sendiri atau dibantu orang lain dan kedua tangan memegang palang tunggal selebar bahu menghadap ke depan.
- 3) Gerakannya, kedua tangan mengangkat badan hingga dagu melewati palang.
- 4) Kemudian, badan diturunkan ke posisi semula.

b. Gerakan *Push-up*

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Posisi tubuh tengkurap dengan bertumpu pada tangan dan kaki.
- 2) Gerakkan tubuh naik turun dengan pandangan mata ke arah depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.1b Gerakan *push-up*.

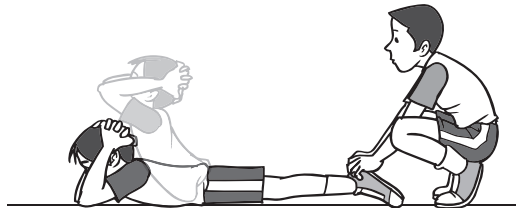
2. Bentuk Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Dada dan Bahu

Latihan kekuatan dan daya tahan otot dada dan bahu dapat dilakukan dengan gerakan sebagai berikut.

a. Gerakan *Back-up*

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Posisi awal, tubuh tengkurap, kedua tangan dikaitkan dan diletakkan di belakang kepala.
- 2) Gerakannya, tubuh bagian atas diangkat-angkat dan kedua kaki dipegang oleh kedua tangan temannya.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.2 Gerakan *back up*.

b. Gerakan *Sit-up*

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Posisi awal, telentang dengan kedua tangan dikaitkan dan letakkan di belakang kepala.
- 2) Gerakannya, tubuh bangun kembali telentang dan kembali bangun lagi.
- 3) Gerakan ini dilakukan lebih banyak akan lebih baik.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.3 Gerakan *sit-up*.

3. Bentuk Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Punggung

Latihan kekuatan dan daya tahan otot punggung, misalnya sebagai berikut.

Pojok Komentator

Diskusikan dengan temanmu, kemudian hasilnya presentasikan di depan kelasmu!

1. Berikan penjelasan sederhana teknik melakukan gerakan *panco*!
2. Terangkan teknik melakukan gerakan *sit-up*!

a. Gerakan Mencium Lutut

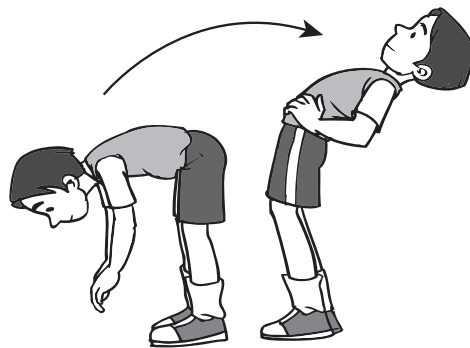
Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Posisi awal, duduk selanjor dengan kedua kaki rapat.
- 2) Tubuh dibungkuk-bungkukkan, tangan lurus ke depan hingga muka, dan dada menyentuh lutut.
- 3) Setelah mampu mencium lutut, ditahan beberapa saat.

b. Gerakan Membungkuk-bungkukkan Tubuh

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Posisi awal, berdiri, kedua kaki rapat.
- 2) Tubuh dibungkuk-bungkukkan dengan lutut tidak diteguk.
- 3) Setelah dibungkuk-bungkukkan, tubuh ditengadahkan.
- 4) Gerakan ini dilakukan selama 2×8 hitungan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.4 Gerakan membungkuk-bungkukkan tubuh kemudian ditengadahkan.

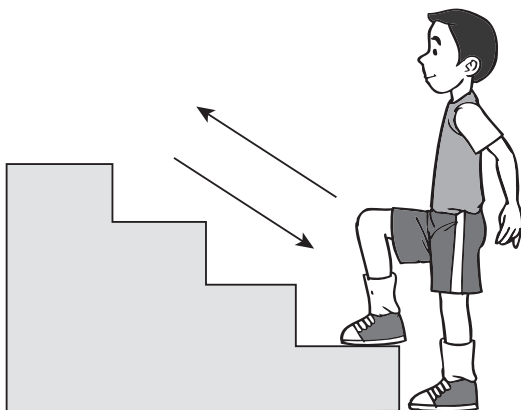
4. Bentuk Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Kaki

Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, misalnya sebagai berikut.

a. Gerakan Naik Turun Tangga

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Posisi awal, berdiri di depan tangga.
- 2) Gerakannya, kaki naik turun dari tangga dimulai dengan kaki kanan.
- 3) Gerakan ini dilakukan lebih lama lebih baik.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.5 Gerakan naik turun tangga.

Pojok Komentator

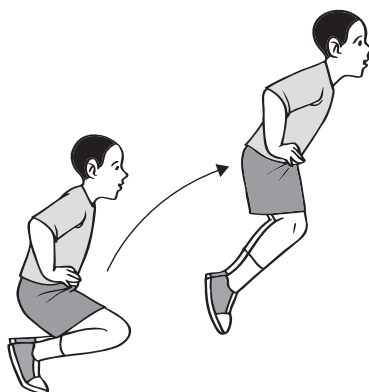
Diskusikan dengan temanmu, kemudian hasilnya presentasikan di depan kelasmu!

1. Jelaskan teknik melakukan gerakan naik-turun tangga!
2. Terangkan teknik melakukan *push-up*!
3. Jelaskan teknik melakukan gerakan loncat katak!

b. Gerakan Loncat Katak

Cara melakukan sebagai berikut

- 1) Posisi awal dengan sikap jongkok kedua tangan diletakkan di pinggang.
- 2) Gerakannya, meloncat-loncat ke depan.
- 3) Gerakan ini dilakukan dengan jarak tempuh sekitar 10 meter.



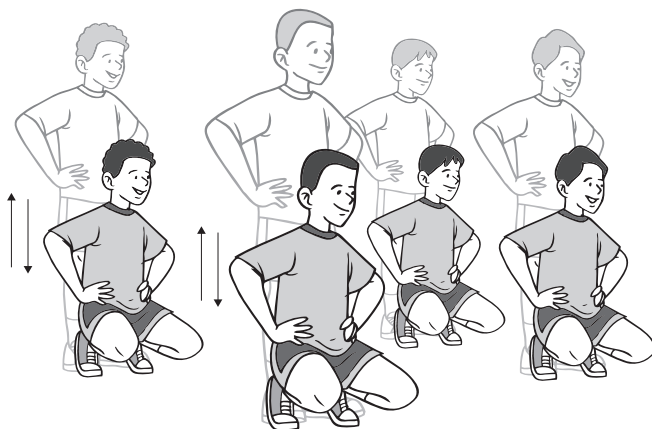
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.6 Gerakan loncat katak.

c. Gerakan Jongkok Berdiri (*Squat Thrust*)

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Siswa-siswa berdiri membentuk barisan dengan menghadap serong kanan.
- 2) Setiap anak berdiri dengan sikap sempurna.
- 3) Kemudian, jongkok dilanjutkan kedua kaki secara bersama-sama dilemparkan ke belakang.
- 4) Setelah itu, kembali ke posisi jongkok dan berdiri ke posisi semula.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.7 Gerakan jongkok berdiri (*squat thrust*).

Gelanggang Olahraga

Coba praktikkan jenis gerakan di bawah ini!

1. Gerakan *panco*.
2. Gerakan *back-up*.
3. Gerakan *sit-up*.
4. Gerakan loncat katak.
5. Gerakan mencium lutut.

C. Bentuk Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.8 Latihan *jogging*/lari santai.

Bentuk latihan daya tahan jantung dan paru-paru dapat dilakukan dengan latihan *jogging* berikut.

Cara melakukan sebagai berikut.

1. Posisi awal, berdiri tegak.
2. Gerakan *jogging* dengan kaki secara santai.
3. *Jogging* dilakukan tanpa berhenti, dengan waktu *jogging* selama 12 menit.

Selain dengan latihan *jogging*, latihan daya tahan jantung dan paru-paru dapat juga dilakukan dengan berjalan dan berlari dengan mengubah-ubah kecepatan.

1. Berjalan

Tips

Kalau kalian mengharapkan terbentuknya kebugaran jasmani, praktikkan latihan-latihan seperti *jogging*, *push-up*, *sit-up*, dan *back-up*.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Sikap awal berdiri tegak.
- b. Kemudian, mulai berjalan dengan langkah kaki dan lenggang tangan yang harmonis.
- c. Gerakan berjalan ini sebaiknya dilakukan tanpa menggunakan alas kaki.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.9 Gerakan berjalan kaki tanpa alas kaki.

2. Berlari dengan Kecepatan yang Berubah-ubah

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Siswa-siswa berdiri berkelompok membentuk barisan berbanjar.
- Secara satu per satu melakukan lari ke depan – menyamping dengan variasi kecepatan.
- Gerakan lari dilakukan dengan jarak 30 meter dan lari kembali mencapai jarak finish dengan variasi kecepatan dan arah.

Rubrik Olahraga

Intensitas latihan untuk ketahanan jantung dan paru-paru dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan kecepatan lari/bersepeda/berenang. Namun, cara ini mengandung risiko cedera

otot dan sendi. Untuk mencegah timbulnya cedera, diperlukan pemanasan yang optimal dengan memilah latihan menjadi dua bagian, yaitu pagi hari dan sore/malam hari.

Pakar Olahraga

Ade Rai

Ade Rai bernama lengkap I Gusti Agung Kusuma Yudha Rai adalah seorang atlet binaraga Indonesia. Ia pernah meraih beberapa prestasi nasional dan internasional yang berhubungan dengan kebugaran jasmani (binaraga). Saat ini ia mendirikan dan memiliki beberapa *gym* serta klub-klub kesehatan dan kebugaran di beberapa kota (Jakarta, Bali, dan Malang).

Beberapa prestasi yang pernah diraihinya adalah *Mr. Asia* 1995 dan 1998, dan *Asian Pro-Am Classic Winner* 1996, serta *Musclemania Overall Winner* 1996 *Life Time Drug Body Builder*.

Sumber: id.wikipedia.org

D. Cara Mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani

Setiap orang menginginkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Untuk menciptakan agar tubuh mempunyai tingkat kebugaran yang prima harus melakukan gerakan-gerakan jasmani. Setelah melakukan gerakan-gerakan jasmani, kita perlu mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani kita masing-masing dapat dilakukan dengan beberapa cara berikut.

1. Jenis Gerakan

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang prima, gerakan yang dilakukan harus mulai gerakan kaki hingga kepala. Gerakannya sebaiknya yang mudah dilakukan dan yang tidak membutuhkan biaya yang banyak, misalnya jalan kaki atau *jogging* (lari santai).

2. Waktu

Gerakan untuk kebugaran jasmani dilakukan selama 20 menit. Waktu ini digunakan untuk gerakan inti, tidak termasuk gerakan pemanasan/penenangan.

3. Frekuensi

Agar kebutuhan tingkat kebugaran jasmani yang kita harapkan dapat tercapai maka gerakan dilakukan paling tidak 5 kali dalam satu minggu. Untuk menjaga daya tahan tubuh tetap prima khususnya kardiovaskuler intensitas ajaran harus diperhatikan atau bahkan ditingkatkan.

4. Cek Denyut Nadi

Cek frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dihitung dengan cara berikut.

$$\text{DNM} = 220 - \text{Umur}$$

Misalnya, mengukur DNM murid yang umurnya 14 tahun, dengan cara berikut.

$$\begin{aligned}\text{DNM} &= 220 - \text{Umur} \\ &= 220 - 14 \\ &= 206\end{aligned}$$

Denyut nadi maksimal murid yang berumur 14 tahun, yaitu 206 denyut nadinya setiap menitnya. Kemudian, intensitas gerakannya antara 75 – 90% dengan waktu gerakan selama 20 menit. Bila dilakukan dengan intensitas 75% maka denyut nadi maksimal, yaitu sebagai berikut.

$$\begin{aligned}\text{DNM} &= 220 - \text{Umur} \times 75\% \\ &= 220 - 14 \times 75\% \\ &= 206 \times 75\% \\ &= 154 \text{ denyut nadi, setiap menitnya.}\end{aligned}$$

Pojok Komentator

Setiap orang tentu mengharapkan kebugaran jasmani yang baik. Bagaimanakah cara mencapai kebugaran jasmani?

Aspek Keselamatan Olahraga

Olahraga kebugaran memberi banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Namun, olahraga ini akan bermanfaat bila dilakukan sesuai aturan. Hal yang paling penting diperhatikan sebe-

lum berolahraga adalah pemanasan. Jika tidak melakukan pemanasan akan mengakibatkan cedera otot. Pemanasan dilakukan selama 10 menit dan tidak berlebihan.

Gelanggang Olahraga

Praktikkan secara individu tugas berikut ini!

- Gerakan *jogging*.
- Gerakan *push-up*.
- Gerakan *sit-up*.

Ringkasan

1. Latihan kekuatan dan daya tahan otot dapat dilakukan dengan
 - a. gerakan panco dan
 - b. gerakan *push-up*.
2. Latihan kekuatan dan daya tahan otot dada dan bahu dapat dilakukan dengan
 - a. gerakan *back-up* dan
 - b. gerakan *sit-up*.
3. Latihan kekuatan dan daya tahan otot punggung, misalnya
 - a. gerakan mencium lutut dan
 - b. gerakan membungkuk-bungkukkan badan.
4. Latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, misalnya
 - a. gerakan naik turun tangga dan
 - b. gerakan loncat katak.
5. Bentuk latihan daya tahan jantung dan paru-paru adalah
 - a. *jongging* dan
 - b. duduk bersila sambil menarik napas dalam-dalam.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Gerakan panco termasuk latihan kekuatan
 - a. tangan
 - b. kaki
 - c. punggung
 - d. perut
2. Gerakan panco dilakukan menggunakan
 - a. tangan kanan
 - b. tangan kiri
 - c. satu tangan
 - d. dua tangan
3. Posisi kaki yang benar pada waktu melakukan *push-up* adalah
 - a. kedua kaki rapat dan diluruskan
 - b. dibuka dan diluruskan
 - c. ditekuk
 - d. lurus dan ditekuk
4. Pandangan mata pada saat melakukan gerakan *push-up* ke arah
 - a. bawah
 - b. depan
 - c. kanan
 - d. kiri
5. Latihan *push-up* gerakan tubuhnya adalah
 - a. jongkok-berdiri
 - b. kanan-kiri
 - c. naik-turun
 - d. maju-mundur
6. Gerakan *back-up* posisi tubuh adalah
 - a. telentang
 - b. tengkurap
 - c. miring kanan
 - d. miring kiri
7. Latihan gerakan *back-up* dapat meningkatkan kekuatan otot
 - a. tangan
 - b. kaki
 - c. punggung
 - d. jawaban a, b, c benar
8. Untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru dapat dilakukan dengan latihan
 - a. *jogging*
 - b. lompat jauh
 - c. tolak peluru
 - d. lempar cakram

9. Gerakan lompat katak dapat meningkatkan kekuatan otot
 - a. tangan
 - b. kaki
 - c. perut
 - d. punggung
10. Pada waktu melakukan latihan gerakan *back-up*, tangan diletakkan di
 - a. belakang kepala
 - b. lurus ke depan
 - c. di samping badan
 - d. ditekuk di pinggang
11. *Sit-up* dalam tes kebugaran jasmani adalah
 - a. lari cepat
 - b. lompat tegak
 - c. lari jauh
 - d. baring duduk
12. Istilah lain dari lompat tegak adalah
 - a. *back-up*
 - b. *sit-up*
 - c. *vertical jump*
 - d. *horizontal jump*
13. Prinsip pemilihan tes kebugaran jasmani dengan memilih sedikit mungkin biaya dan fasilitas yang diperlukan adalah
 - a. mudah
 - b. murah
 - c. fisiologis
 - d. praktis
14. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah
 - a. meningkatkan fleksibilitas
 - b. meningkatkan daya tahan
 - c. meningkatkan kebugaran jasmani
 - d. meningkatkan kekuatan
15. Yang dimaksud kesegaran jasmani adalah setelah melakukan aktivitas seseorang akan mengalami
 - a. pemulihan yang berarti
 - b. kesehatan yang tinggi
 - c. kelelahan yang berarti
 - d. menghindari cedera otot
16. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari
 - a. serangan jantung yang tiba-tiba
 - b. ketegangan otot yang berlebihan
 - c. cedera saat melakukan kerja berat
 - d. kelelahan yang berarti
17. Komponen fisik yang tidak dibutuhkan untuk cabang olahraga balap sepeda adalah
 - a. daya tahan
 - b. kekuatan
 - c. power
 - d. kelenturan
18. Latihan *push up* mempunyai tujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan
 - a. otot lengan
 - b. otot kaki
 - c. otot tungkai
 - d. otot lutut
19. Latihan yang paling cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan
 - a. kecepatan
 - b. keseimbangan
 - c. tahanan
 - d. penguluran
20. Gerakan *sit-up* merupakan bentuk latihan kekuatan otot
 - a. kaki
 - b. perut
 - c. lengan
 - d. bahu

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan gerakan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tangan!
2. Jelaskan cara melakukan gerakan *push-up* yang benar!
3. Jelaskan keuntungan melakukan gerakan *push-up*!
4. Jelaskan cara melakukan gerakan *push-up*!
5. Apakah yang kalian lakukan untuk meningkatkan daya tahan jantung?

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Apakah yang kalian lakukan ketika berolahraga ada teman kalian yang pingsan?
2. Apakah yang kalian dapat dan rasakan dengan menerapkan nilai-nilai kerja sama selama berolahraga?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

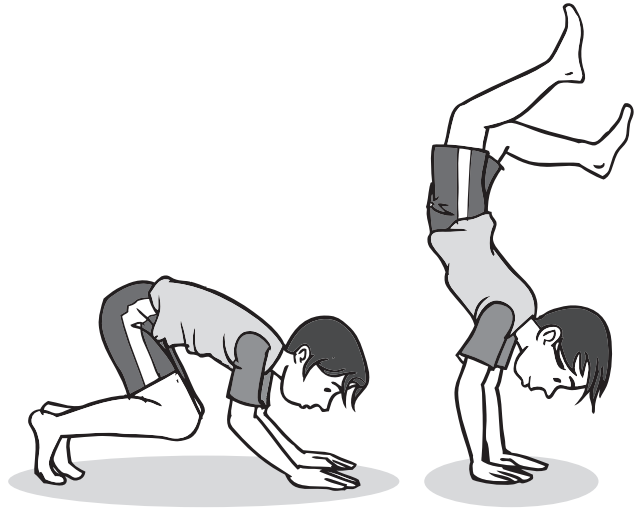
1. Praktikkan gerakan naik turun tangga!
2. Praktikkan gerakan squat thrust!
3. Praktikkan lari dengan variasi kecepatan mulai dari kecepatan rendah – sedang – cepat!

Refleksi

Setelah belajar tentang kebugaran jasmani yang meliputi beberapa gerakan, coba simpulkan apakah gerakan-gerakan dalam kebugaran jasmani tersebut memberikan manfaat banyak untuk kebugaran tubuh kalian?

Pelajaran VI

Senam Dasar



Senam dasar merupakan kegiatan olahraga yang dapat menyehatkan dan membentuk tubuh menjadi indah, kuat, dan berisi. Gerakan senam dasar, antara lain berdiri membentuk huruf T, jongkok dengan satu kaki, sikap kapal terbang, jongkok dengan tumpuan tangan (*handstand*), duduk membentuk huruf V, serta duduk tubuh dan kaki diangkat. Semua bentuk gerakan senam dasar tersebut memiliki teknik sendiri-sendiri. Berikut ini akan dijelaskan beberapa teknik senam dasar.

Tujuan Pembelajaran

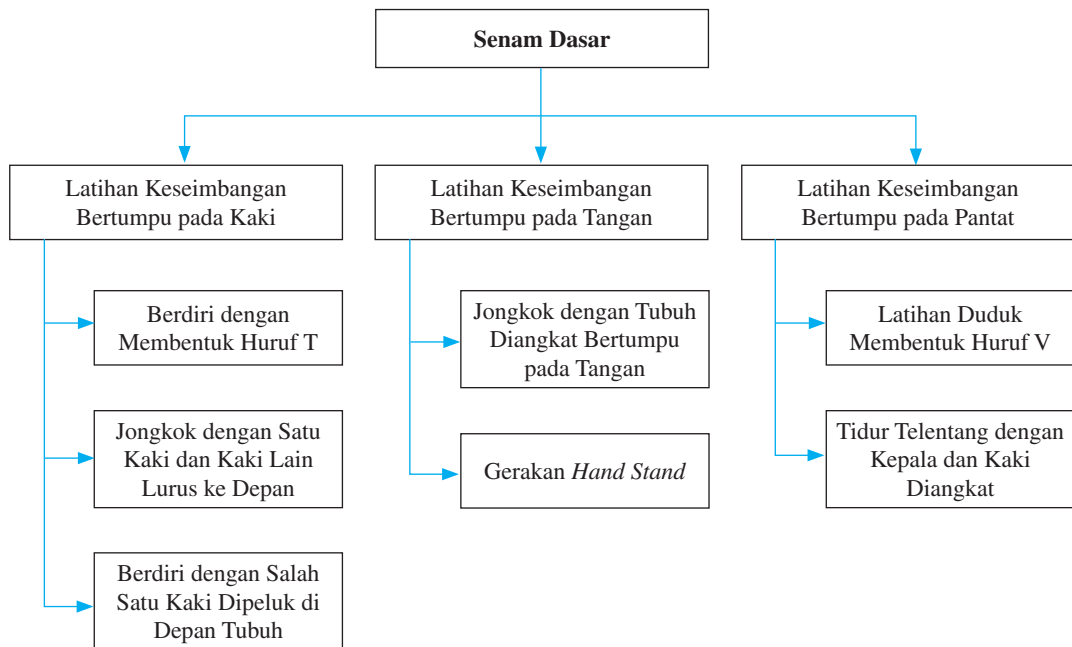
Setelah mempelajari materi senam dasar, siswa diharapkan dapat

- mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan yang bertumpu pada kaki;
- mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki.

Motivasi Belajar

Senam dasar dapat dilakukan dengan latihan keseimbangan. Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan tumpuan kaki, tangan, dan pantat. Latihan keseimbangan membutuhkan konsentrasi dan kekuatan. Jika kalian ingin memiliki keseimbangan yang baik maka pelajari materi ini dengan saksama.

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- Latihan
- Keseimbangan
- Tumpuan
- Tangan
- Kaki
- Pantat
- *Hand Stand*

Setiap orang tentu mengharapkan tubuhnya sehat dan bugar. Untuk menciptakan hal itu tidak hanya cukup makan dan minum. Namun, dapat dengan melakukan senam dasar. Mari kita ikuti bentuk-bentuk gerak senam dasar berikut!

A. Latihan Keseimbangan Bertumpu pada Kaki

Bentuk-bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, antara lain sebagai berikut.

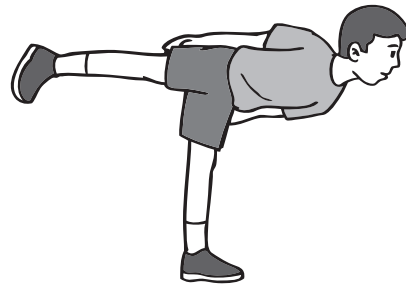
1. Berdiri dengan Membentuk Huruf T

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri tegak.
- Kemudian, kaki kanan diangkat hingga lurus (horizontal) dengan tangan kanan menempel pada tubuh bagian kanan.
- Tangan kiri menumpu pada kaki kiri.
- Gerakan ini dilakukan dengan ditahan selama 2×8 hitungan atau lebih lama akan lebih baik.

Tips

Untuk dapat melakukan latihan keseimbangan diperlukan kekuatan otot kaki, tangan, dan pantat serta diperlukan ketenangan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.1 Posisi berdiri membentuk huruf T.

2. Jongkok dengan Satu Kaki dan Kaki yang Lain Lurus ke Depan

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, jongkok dengan kedua tangan di pinggang.
- Kaki kanan diluruskan ke depan, kemudian ditahan selama 2×8 hitungan.
- Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki yang lain.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.2 Berdiri jongkok dengan tangan di pinggang salah satu kaki diluruskan ke depan.

Pakar Olahraga

Adolfina Grace Tengkidung

Adolfina Grace Tengkidung adalah pemilik sanggar senam di Bali. Pengalamannya di bidang senam telah ditekuni selama 30 tahun. Grace selalu disibukkan dengan aktivitas senam seperti menjadi juri senam, menggelar lomba senam, penataran, seminar, kursus-kursus, serta peragaan senam di berbagai tempat. Ia menjabat sebagai Ketua Persatuan Juri Senam se-Bali. Sejak mendirikan sanggar senam, ia sudah mencetak beberapa instruktur senam. Grace terus belajar dan menimba ilmu untuk menambah wawasan dan pengetahuannya, terutama tentang senam.

Sumber: www.cibertokoh.com; www.balipost.co.id

3. Berdiri dengan Salah Satu Kaki Dipeluk di Depan Tubuh

Cara melakukan, sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri tegak kemudian kaki kanan diangkat ke depan tubuh sambil dipeluk dengan kedua tangan. Gerakan ini dilakukan selama 2×8 hitungan.
- Setelah itu kaki kiri diangkat ke depan tubuh juga dipeluk dengan kedua tangan. Gerakan ini dilakukan selama 2×8 hitungan.

Pojok Komentator

Gerakan senam dasar dapat dilakukan dengan berbagai bentuk. Coba sebutkan gerak senam dasar keseimbangan yang bertumpu pada kaki!



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.3 Berdiri dengan memeluk satu kaki di depan tubuh.

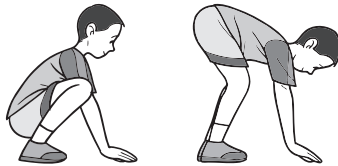
Diskusikan dengan temanmu jenis tugas di bawah ini, kemudian praktikkan tugas tersebut dalam gerakan secara berkelompok di depan kelasmu!

- Teknik berdiri membentuk huruf T.
- Teknik berdiri sambil memeluk lutut.
- Teknik berdiri jongkok dengan salah satu kaki diluruskan ke depan.

B. Latihan Keseimbangan dengan Bertumpu Tangan

Bentuk-bentuk latihan keseimbangan dengan tumpuan tangan dapat dilakukan dengan gerakan berikut.

1. Jongkok Bertumpu pada Tangan dengan Tubuh Diangkat



Sumber: Dokumen Penerbit

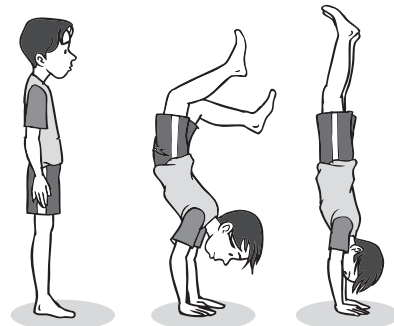
Gambar 6.4 Gerakan jongkok dengan bertumpu pada tangan kemudian tubuh dan kaki diangkat.

- Cara melakukan sebagai berikut.
- Posisi awal, dengan kedua tangan diletakkan di lantai di depannya.
 - Dengan bertumpu pada kedua tangan, tubuh dan kaki diangkat.
 - Gerakan ini dilakukan selama 2×8 hitungan atau lebih lama akan lebih baik.

2. Gerakan *Hand Stand*

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri tubuh dibungkukkan dengan kedua tangan diletakkan di lantai.
- Secara satu per satu atau dibantu orang lain kaki diangkat hingga kedua kaki tegak lurus.
- Posisi ini ditahan beberapa saat, kemudian posisi akhir berdiri tegak.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.5 Gerakan *hand stand* atau berdiri dengan tangan, dengan posisi awal berdiri tubuh dibungkukkan kedua tangan diletakkan di lantai kemudian kaki diangkat.

Pojok Komentator

Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan bertumpu pada tangan. Sebutkan macam-macam latihan keseimbangan yang bertumpu pada tangan!

Gelanggang Olahraga

Diskusikan dengan kelompok kalian tugas-tugas di bawah ini, kemudian praktikkan di depan kelas!

- Teknik melakukan gerakan *hand stand*.
- Teknik jongkok bertumpu pada tangan dengan tubuh dan kaki diangkat.
- Latihan keseimbangan dengan tangan.

C. Latihan Keseimbangan Bertumpu pada Pantat

Bentuk-bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada pantat, antara lain sebagai berikut.

1. Latihan Duduk Membentuk Huruf V

Tips

Gerakan senam berfungsi sebagai pemelihara kelenturan otot dan syaraf. Gerakan senam ditambah dengan olah pernapasan dapat membantu mengurangi kelelahan sehingga meredakan ketegangan/stress. Jadi, manfaat senam bagi kebugaran tubuh dan mental sangat penting apabila dilakukan secara benar dan sungguh-sungguh serta teratur.

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, duduk dengan kaki selanjor dan kedua tangan di pinggang.
- Secara perlahan-lahan kedua kaki diangkat dengan tubuh sedikit hingga antara kaki dan tubuh membentuk huruf V.
- Dalam posisi seperti huruf V itu, ditahan selama 2×8 hitungan atau lebih lama akan lebih baik.



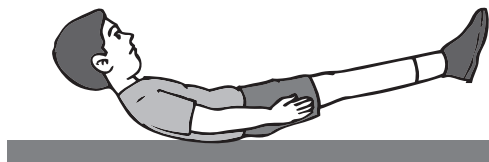
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.6 Duduk membentuk huruf V.

2. Tidur Telentang dengan Kepala dan Kaki Diangkat

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, tubuh telentang kedua tangan merapat di tubuh.
- Secara bersama-sama kedua kaki dan kepala diangkat dengan ketinggian sekitar 25 cm.
- Gerakan ini ditahan selama 2×8 hitungan atau dilakukan lebih lama akan lebih baik.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.7 Tidur telentang dengan kepala dan kaki diangkat sekitar 25 cm.

Pojok Komentator

Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan bertumpu pada pantat. Sebutkan latihan keseimbangan yang bertumpu pada pantat!

Gelanggang Olahraga

Diskusikan dengan teman sebangku tugas-tugas di bawah ini, kemudian praktikkan di depan kelas!

- Teknik duduk membentuk huruf V.
- Teknik latihan tidur telentang, kemudian kepala dan kaki diangkat dengan ketinggian 25 cm.

Ringkasan

1. Gerak senam dasar dapat dilakukan dengan berbagai macam.
 - a. Latihan keseimbangan dengan bertumpu pada kaki.
 - b. Latihan keseimbangan dengan bertumpu pada tangan.
 - c. Latihan keseimbangan dengan bertumpu pada pantat.
2. Latihan keseimbangan yang bertumpu pada kaki adalah sebagai berikut.
 - a. Berdiri membentuk huruf T.
 - b. Berdiri sambil menekuk lutut.
 - c. Jongkok dengan satu kaki, kemudian kaki yang lain diluruskan ke depan.
3. Latihan keseimbangan yang bertumpu pada tangan adalah sebagai berikut.
 - a. Gerakan jongkok bertumpu pada tangan, kemudian tubuh dan kaki diangkat.
 - b. Gerakan *hand stand*.
4. Latihan keseimbangan yang bertumpu pada pantat.
 - a. Duduk membentuk huruf V.
 - b. Telentang sambil kaki dan kepala diangkat dengan ketinggian sekitar 25 cm.

Aspek Keselamatan Olahraga

Sebelum melakukan gerakan senam, sebaiknya kalian melakukan pemanasan. Pemanasan sangat penting dilakukan sebelum senam karena di dalam senam dominan melibatkan gerak

otot dan sendi. Pemanasan berfungsi mempersiapkan otot untuk gerakan inti yang bersifat dinamis. Gerakan pemanasan harus bersifat statis, sederhana, dan mudah.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Latihan keseimbangan dengan duduk termasuk jenis gerakan senam
 - a. dasar
 - b. nama
 - c. lantai
 - d. sehat
2. Di bawah ini jenis gerakan senam dasar, kecuali
 - a. posisi tubuh membentuk huruf T
 - b. salto
 - c. posisi tubuh membentuk huruf V
 - d. jongkok dengan satu kaki
3. Berdiri sambil memeluk lutut termasuk keseimbangan dengan
 - a. tangan
 - b. lutut
 - c. kaki
 - d. pantat
4. Latihan keseimbangan dengan bertumpu pada kaki dapat melatih kekuatan otot
 - a. perut
 - b. tangan
 - c. leher
 - d. kaki
5. Gerakan *hand stand* memerlukan kekuatan otot
 - a. kaki
 - b. tangan
 - c. perut
 - d. pinggang
6. Posisi kaki pada waktu melakukan *hand stand*, yaitu
 - a. tegak lurus
 - b. ditekuk
 - c. kangkang
 - d. jawaban a, b, c, benar

7. Gerakan duduk membentuk huruf V, termasuk latihan keseimbangan dengan
 - a. tangan
 - b. kaki
 - c. pantat
 - d. kepala
8. Gerakan tubuh membentuk huruf T dapat menguatkan otot
 - a. tangan
 - b. kaki
 - c. pinggang
 - d. perut
9. Gerakan senam dasar yang dapat meningkatkan kekuatan otot perut, misalnya
 - a. tidur telentang dengan mengangkat kaki dan kepala
 - b. duduk dengan satu kaki
 - c. berdiri membentuk huruf T
 - d. berdiri sambil memeluk lutut
10. Gerakan senam dasar bertujuan untuk meningkatkan
 - a. kelincahan tubuh
 - b. kelentukan tubuh
 - c. kebugaran tubuh
 - d. kekuatan tubuh

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan latihan keseimbangan yang bertumpu pada kaki!
2. Apakah tujuan melakukan gerak dasar?
3. Jelaskan melakukan gerak dasar pada latihan keseimbangan berdiri membentuk huruf T!
4. Apakah keuntungan melakukan gerakan duduk membentuk huruf V?
5. Sebutkan jenis gerak senam dasar yang bertumpu pada tangan!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Bagaimanakah sikap kalian ketika ada teman kalian yang sedang latihan gerakan berdiri dengan tangan?
2. Apakah yang akan kalian lakukan setelah melihat ada teman kalian yang sedang melakukan latihan senam mengalami cedera?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

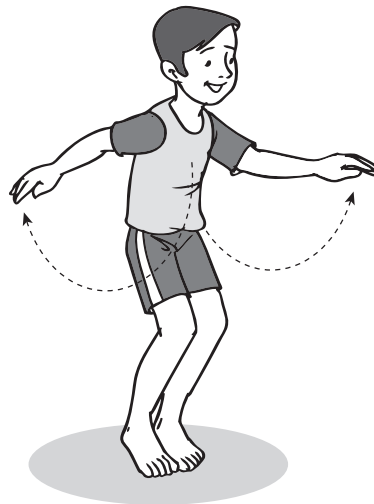
1. Praktikkan cara menolong teman yang sedang latihan berdiri dengan tangan!
2. Praktikkan gerakan berdiri dengan salah satu kaki dan kaki lain diluruskan ke depan!

Refleksi

Kalian telah mempelajari latihan senam dasar, coba praktikkan lagi, latihan keseimbangan dengan tangan, keseimbangan dengan kaki dan keseimbangan dengan pantat!

Pelajaran VII

Senam Irama Tanpa Alat I



Senam irama, yaitu senam yang diiringi dengan musik atau irama lainnya. Tentu senam ini membuat siswa akan lebih tertarik. Senam irama yang akan dipelajari, yaitu senam irama tanpa alat yang meliputi gerakan mengayun dua lengan, ke depan-belakang, mengayun dua lengan ke samping kanan-kiri, mengayun dua lengan dari samping ke atas, berjalan sambil mengayun dua lengan, melangkah dan mengayun lengan.

Tujuan Pembelajaran

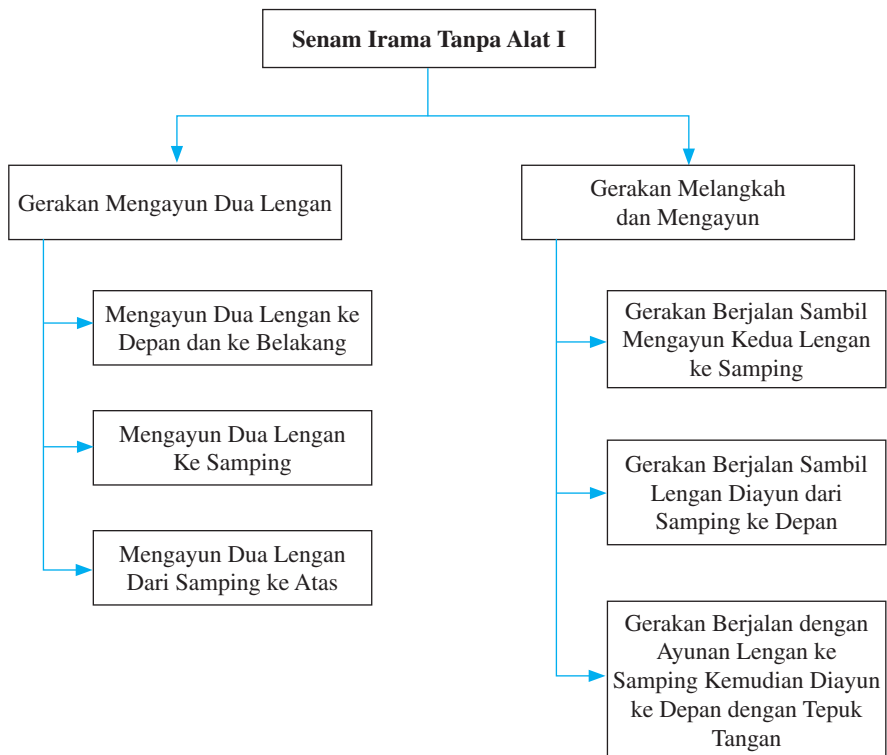
Setelah mempelajari senam irama, siswa diharapkan dapat

- melakukan gerakan mengayun dua lengan;
- melakukan gerakan melangkah dan mengayun.

Motivasi Belajar

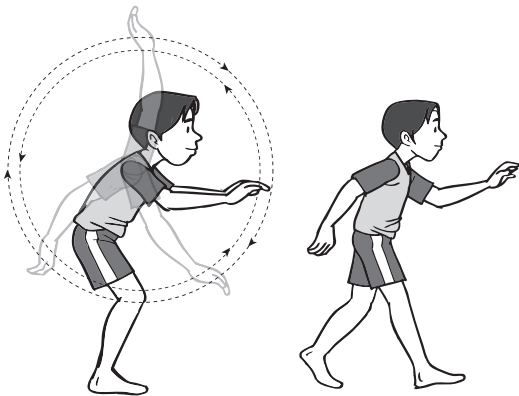
Senam irama gerakannya ringan dan dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Namun, senam irama diperlukan keluwesan bergerak. Untuk meningkatkan keluwesan gerak dalam senam irama diperlukan latihan terus-menerus. Untuk itu, pelajasilah materi ini.

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- Senam
- Irama
- Mengayun
- Melangkah



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.1 Gerakan mengayun dua lengan dan gerakan melangkah sambil mengayun.

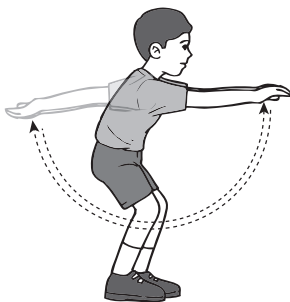
Senam irama atau disebut gerak ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat dan tanpa menggunakan alat. Dalam bab ini akan kita pelajari senam irama tanpa menggunakan alat, yaitu gerakan mengayun dua lengan dan gerakan melangkah sambil mengayun.

Untuk lebih jelasnya, pelajari bersama materi berikut ini!

A. Gerakan Mengayun Dua Lengan

Ada beberapa macam gerakan mengayun dua lengan.

1. Mengayun Dua Lengan ke Depan dan ke Belakang



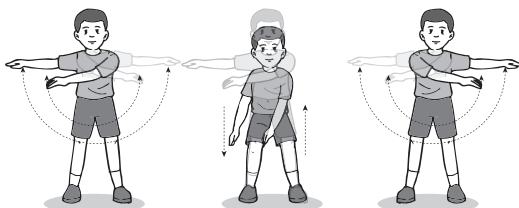
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.2 Gerakan mengayun dua lengan ke depan dan ke belakang diikuti kedua lutut mengeper.

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri tegak kaki kiri sedikit di depan dengan kedua lengan merapat di samping badan.
- Hitungan kesatu, kedua lengan diayun ke depan diikuti lutut mengeper.
- Hitungan kedua, kedua lengan diayun ke belakang, sambil kedua lutut mengeper.
- Hitungan ke-3, ke-4, ke-5, ke-6, ke-7 dan ke-8 gerakannya sama pada hitungan ke-1 dan ke-2.
- Posisi akhir, berdiri tegak kedua kaki rapat dan kedua lengan merapat di samping tubuh.

2. Mengayun Dua Lengan ke Samping



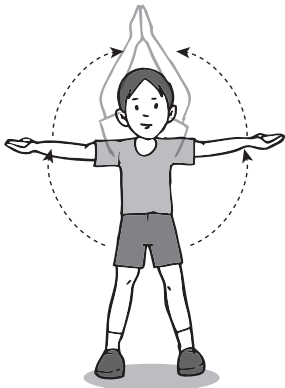
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.3 Gerakan mengayun dua lengan ke samping kanan dan ke samping kiri.

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri tegak kedua lengan berada lurus ke bawah di samping tubuh.
- Hitungan kesatu, kaki kanan digeser ke kanan dengan lutut mengeper diikuti kedua lengan diayun ke samping kanan.
- Hitungan kedua, kedua lengan diayun ke samping kiri berat badan digeser ke kanan dengan lutut mengeper.
- Hitungan ke-3, ke-4, ke-5, ke-6, ke-7 dan ke-8 gerakannya sama dengan gerakan hitungan ke-1, dan ke-2.
- Gerakan ini dilakukan selama 2×8 hitungan.
- Posisi akhir, berdiri tegak kedua lengan lurus di samping badan.

3. Mengayun Dua Lengan dari Samping ke Atas



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.4 Gerakan mengayun dua lengan dari samping ke atas.

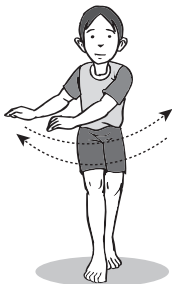
Cara melakukannya sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri tegak kaki rapat kedua lengan lurus ke bawah di samping badan.
- Hitungan kesatu, kaki kanan digeser ke kanan diikuti kedua lengan direntangkan.
- Hitungan kedua, kedua lengan diayun atau diangkat hingga kedua lengan tepuk tangan di atas kepala.
- Hitungan ketiga, kedua lengan kembali direntangkan ke samping.
- Hitungan keempat, kaki kanan dirapatkan kembali ke kaki kiri dan kedua lengan merapat di samping badan.
- Hitungan ke-5, ke-6, ke-7, dan ke-8 gerakannya sama, tetapi kaki kiri digeser ke kiri.
- Posisi akhir, berdiri tegak kedua kaki rapat dan kedua lengan merapat di samping tubuh.
- Gerakan ini dilakukan selama 2×8 hitungan.

B. Gerakan Melangkah dan Mengayun

Ada beberapa macam gerakan melangkah dan mengayun sebagai berikut.

1. Gerakan Berjalan Sambil Mengayun Kedua Lengan ke Samping



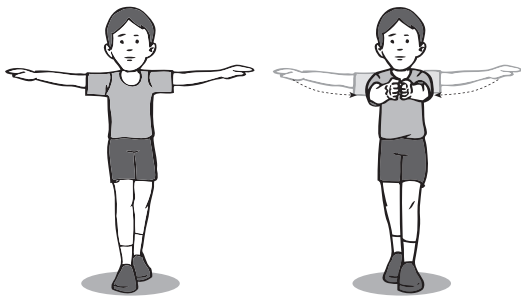
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.5 Gerakan berjalan sambil mengayun kedua lengan ke samping.

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri tegak kedua lengan lurus ke bawah di samping badan.
- Hitungan kesatu, kaki kanan melangkah ke depan, kedua lengan diayun ke kanan.
- Hitungan kedua, kaki kiri melangkah ke depan, kedua lengan diayun ke kiri.
- Hitungan ke-3, ke-4, ke-5, ke-6, ke-7 dan ke-8 gerakannya sama.
- Posisi ini dilakukan selama 2×8 hitungan.

2. Gerakan Berjalan Sambil Lengan Diayun dari Samping ke Depan



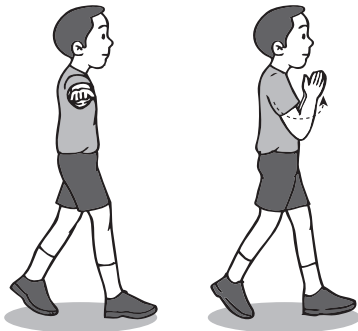
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.6 Gerakan berjalan sambil lengan diayun dari samping ke depan.

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri tegak kedua lengan lurus ke bawah di samping tubuh.
- Hitungan kesatu, kaki kanan melangkah diikuti kedua lengan diluruskan ke samping sejajar bahu.
- Hitungan kedua, kaki kiri melangkah diikuti kedua lengan diayun lurus ke depan, kemudian tepuk tangan.
- Hitungan ke-3, ke-4, ke-5, ke-6, ke-7 dan ke-8 gerakannya sama dengan gerakan sebelumnya.
- Posisi akhir, berdiri tegak kedua lengan lurus ke bawah di samping tubuh.

3. Gerakan Berjalan dengan Ayunan Lengan ke Samping Kemudian Diayun ke Depan dengan Tepuk Tangan



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 7.7 Berjalan dengan mengayun lengan ke samping, kemudian tepuk tangan di depan dada.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Posisi awal, tegak kedua lengan lurus ke bawah di samping tubuh.
- Hitungan kesatu, kaki kanan melangkah diikuti kedua lengan diluruskan ke samping setinggi bahu.
- Hitungan kedua, kaki kiri melangkah kedua lengan tepuk tangan di depan dada.
- Hitungan ke-3, ke-4, ke-5, ke-6, ke-7, dan ke-8 melakukan gerakan yang sama dengan sebelumnya.
- Posisi akhir, berdiri tegak dengan kedua lengan lurus ke bawah di samping tubuh.

Gelanggang Olahraga

Lakukan gerakan senam irama berpasangan berikut dengan teman.

- Gerakan berjalan sambil mengayun kedua lengan ke samping.
- Gerakan berjalan sambil lengan diayun dari samping ke depan.
- Gerakan berjalan dengan ayunan lengan ke samping, kemudian diayun ke depan dengan tepuk tangan.

Ringkasan

Senam irama tanpa alat.

- Mengayun dua lengan ke depan ke belakang.
- Mengayun dua lengan ke kanan ke kiri.
- Berjalan sambil mengayun dua lengan.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

- Gerakan senam yang dilakukan dengan iringan irama musik atau latihan bebas dilakukan secara berirama dengan atau tanpa menggunakan alat yang dipegang disebut
 - senam alat
 - senam aerobik
 - senam lantai
 - senam ritmik
- Unsur di bawah ini yang *bukan* merupakan penilaian dalam gerakan senam irama, ialah
 - irama
 - bentuk tubuh
 - kelenturan tubuh
 - kontinuitas gerakan

3. Rangkaian gerak yang tidak terputus dalam senam irama disebut
 - a. kontinuitas
 - b. irama
 - c. ritme
 - d. kelentukan
4. Tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah
 - a. kecepatan gerak
 - b. kekuatan
 - c. kelentukan tubuh
 - d. normalisasi
5. Prinsip senam irama yaitu gerakan dilakukan dengan urutan sebagai berikut
 - a. ringan, sedang, berat, terberat
 - b. sedang, berat, ringan, terberat
 - c. ringan, berat, ringan, berat
 - d. ringan, berat, sedang, ringan

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Bedakan senam alat yang dipergunakan untuk senam putra dan putri!
2. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan gerakan mengayun!
3. Jelaskan cara memberi bantuan pada gerakan mengayun lengan!
4. Keterampilan apa yang dapat menunjang keberhasilan latihan senam lantai?
5. Jelaskan teknik melakukan gerakan mengayun dua lengan disertai melangkah!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Bagaimanakah perasaan kalian saat melakukan senam irama?
2. Apakah yang harus kalian perhatikan ketika mempelajari senam irama dan sedang diperagakan?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

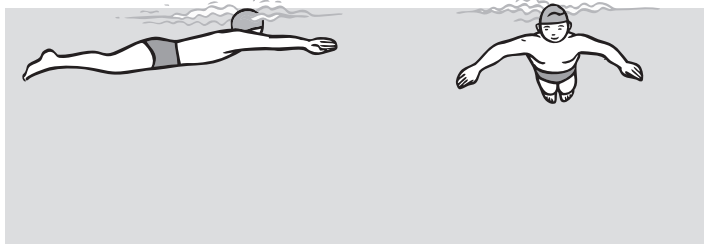
1. Praktikkan gerakan mengayun dua lengan ke depan dan ke belakang!
2. Praktikkan gerakan melangkah dan mengayun!

Refleksi

Setelah mempelajari gerakan-gerakan dalam senam irama di atas, cobalah kembali kalian mempraktikkan gerakan tersebut! Selain itu, kalian buat gerakan variasi yang berbeda.

Pelajaran VIII

Renang Gaya Dada



Renang adalah olahraga yang sangat baik terhadap pertumbuhan tubuh karena dengan renang seluruh anggota tubuh dapat bergerak secara bebas. Dalam renang terdapat beberapa macam gaya, salah satunya adalah gaya dada. Gaya dada merupakan gaya dalam renang yang lebih dahulu diperlombakan dari pada gaya-gaya yang lain.

Tujuan Pembelajaran

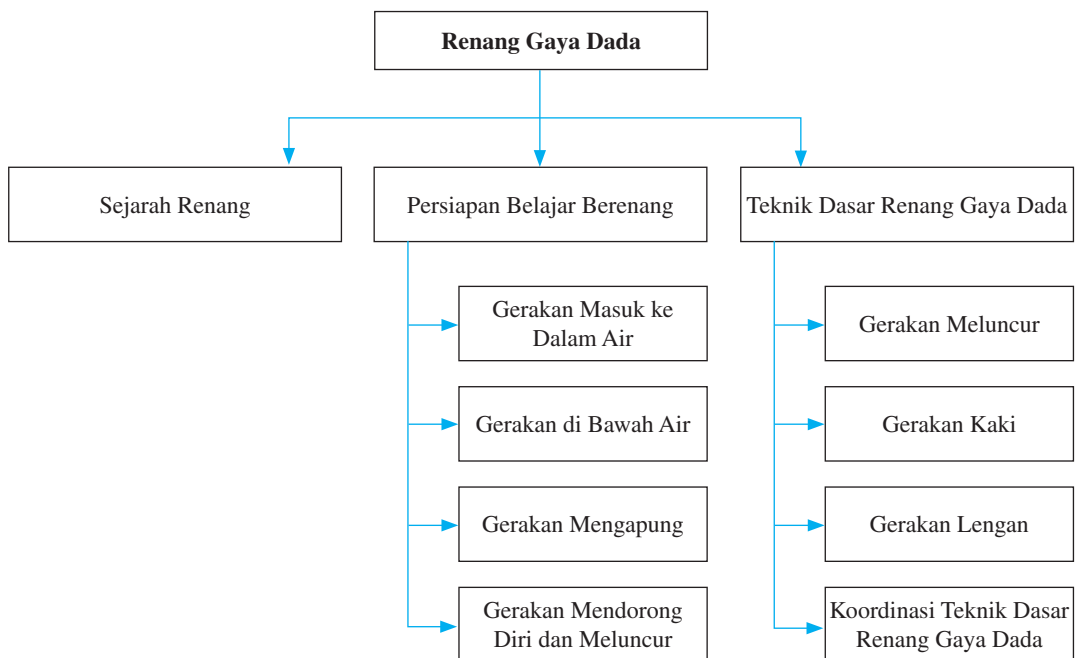
Setelah mempelajari materi renang gaya dada, siswa diharapkan dapat

- menjelaskan pengertian renang;
- menjelaskan sejarah singkat olahraga renang;
- mempraktikkan gerakan meluncur;
- mempraktikkan gerakan kaki, lengan, dan pernapasan pada renang gaya dada.

Motivasi Belajar

Berenang bukan saja merupakan olahraga. Berenang juga dapat digunakan untuk mengisi waktu luang. Selain itu, berenang juga untuk kesenangan. Mungkin kalian ingin belajar berenang karena ingin bersenang-senang. Namun, lambat laun kalian akan dapat merasakan manfaat berenang. Olahraga renang tidak memerlukan biaya mahal. Jika kalian ingin bisa berenang, pelajari uraian materi ini.

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- Meluncur
- Gerakan Kaki
- Gerakan Tangan
- Mengambil Napas

Renang merupakan olahraga yang dilakukan di air. Renang dapat dilakukan oleh setiap orang, baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Melakukan renang sangat baik bagi kesehatan dan pertumbuhan manusia karena dengan berenang seluruh organ tubuh dapat bergerak mulai dari kaki, tangan hingga kepala.

Pada materi olahraga renang ini, kalian akan mengenal tentang pengertian, sejarah dan macam gaya dalam renang. Untuk mengetahui hal itu mari kita pelajari bersama hal-hal tersebut.

A. Sejarah Renang

Pojok Komentator

Sering kita mendengar bahwa berenang bisa membantu penyembuhan penyakit pernapasan. Apakah itu benar? Lalu, menurutmu apa hubungannya antara berenang dengan penyembuhan penyakit pernapasan?

Pada awalnya renang merupakan salah satu bidang yang sangat penting dari pendidikan secara keseluruhan di Yunani. Termasuk di Romawi juga menganggap renang salah satu hal yang penting dalam pendidikan keprajuritan. Perkembangan renang sampai ke negeri Belanda. Pada tahun 1946 dibentuk perkumpulan renang. Banyak negara yang mengembangkan olahraga renang.

Pada tahun 1908 dibentuk perserikatan renang internasional yang dinamakan *Federation International de Nation Amateur* yang disingkat FINA.

Pada zaman penjajahan Belanda di Indonesia sudah banyak kolam renang, tetapi hanya digunakan oleh kaum penjajah sebab masyarakat pribumi yang tidak mempunyai izin tidak boleh masuk.

B. Persiapan Belajar Berenang

Sebelum melakukan olahraga renang, sebaiknya kalian perlu mengetahui terlebih dahulu persiapan apa saja dalam berenang. Hal itu bertujuan agar ketika kalian melakukan aktivitas renang tidak terjadi hal yang berbahaya.

Berikut ini persiapan dalam belajar renang.

1. Gerakan Masuk ke Dalam Air



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.1 Gambar anak duduk di air dengan tangan digerakkan ke depan.

Caranya melakukan sebagai berikut.

- Masuklah ke dalam air, jalanlah menuruni tangga kolam menuju air yang paling dangkal.
- Selanjutnya, berjalanlah ke tempat yang lebih dalam dengan berpegangan ke sisi sehingga kedalaman air mencapai pinggang.
- Berlututlah sambil menggerakkan tangan ke sana ke mari di bawah permukaan air.
- Berpeganganlah pada pegangan khusus di sisi kolam dan tariklah tubuh kalian maju mundur, menjauhi dan mendekati dinding sisi kolam itu.

2. Gerakan di Bawah Air



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.2 Gambar anak jongkok di dalam air (kepala juga di dalam air).

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Berdirilah di kolam renang, mintalah teman untuk menemani-mu.
- Ambillah napas dalam-dalam sesuai kemampuan.
- Dengan mata terbuka, tekuklah lutut dan duduklah di dalam air (jongkok).
- Jagalah agar kepala berada di bawah air.
- Bertahanlah di dalam air selama lima detik, lalu berdirilah.

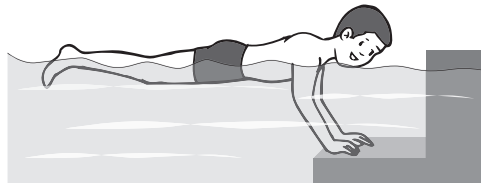
3. Gerakan Naik Turun

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Lakukan gerakan di bawah air (No. 2) secara berulang-ulang dengan waktu di dalam air semakin lama.
- Lalu berdiri dan mengambil napas kembali.

Gerakan selanjutnya adalah sebagai berikut.

- Carilah tangga masuk kolam yang terendam di dalam air.
- Letakkan kedua tangan di atasnya dengan telapak tangan menghadap ke bawah dan kepala menghadap dinding kolam.
- Apungkanlah kaki ke atas dan usahakan agar lengan terjulur lurus ke depan.
- Dalam posisi seperti itu, lakukanlah latihan naik turun air. Tarik napas, masukkan wajah dalam air, keluarkanlah lagi sesudah satu detik keluarkanlah napas dan ulangi lagi dari awal.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.3 Gambar anak mengapung dalam air dengan berpegangan tangga masuk kolam.

4. Gerakan Mengapung



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.4 Gambar anak jongkok dalam posisi melayang di dalam air.

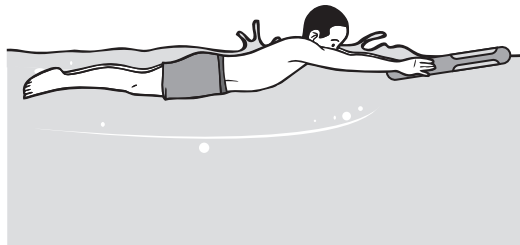
Cara melakukannya sebagai berikut.

- Ambillah napas seperti pada latihan naik turun ataupun gerakan di bawah air.
- Masukkanlah wajah ke dalam air dengan sedikit menjatuhkan tubuh ke depan.
- Ingatlah, mata harus selalu tetap terbuka ketika kalian melakukan semua gerakan ini.
- Bersikaplah relaks dan biarkan kaki terangkat dari dasar. Sementara itu, angkat lutut ke atas sampai menyentuh dada sehingga posisi kita seperti orang yang sedang merangkak.
- Bertahanlah semampu kalian sampai napas sudah tidak kuat.
- Turunkan kaki perlahan-lahan, kemudian berdirilah tegak lagi untuk mengambil napas berikutnya.

5. Gerakan Mendorong Diri dan Meluncur

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Mintalah bantuan salah satu teman untuk berdiri sejauh 4 meter dari sisi kolam menghadap kalian dengan kedua tangan terjulur ke depan.
- Berdirilah dengan punggung menghadap dinding (sisi kolam) dan merapatlah.
- Turunkanlah bahu ke dalam air sehingga hanya kepala yang tetap di atas air.
- Sekarang, angkatlah satu kaki, menekan ke dinding. Kaki inilah yang akan mendorong tubuh kalian ke depan untuk meluncur.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.5 Gambar anak meluncur di kolam.

Rubrik Olahraga

Kolam renang di Indonesia yang pertama kali dibuat pada tahun 1904, yaitu kolam renang Cihampelas di Bandung. Kemudian, kolam renang Cikui di Jakarta dan kolam renang Brantas di Surabaya. Pada tanggal 21 Maret 1951 dibentuk organisasi renang yang disebut Perserikatan Berenang Seluruh Indo-

nesia yang disingkat PBSI dan diketuai oleh Dr. Poerwosoedarmo.

Pada waktu Konggres V tahun 1959 di Malang Perserikatan Berenang seluruh Indonesia (PBSI) diganti menjadi Persatuan Renang Seluruh Indonesia yang disingkat PRSI.

Sumber: id.wikipedia.org.

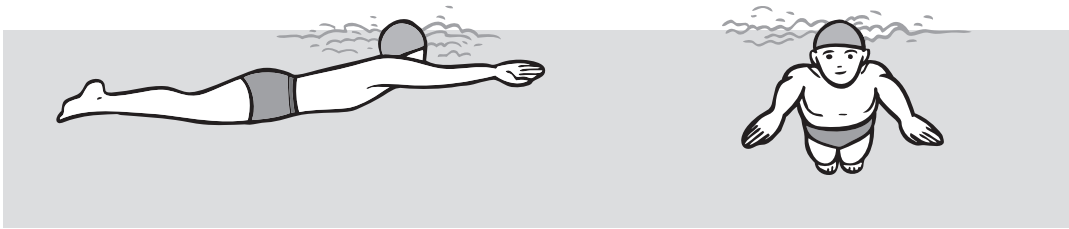
C. Teknik Dasar Renang Gaya Dada

Agar kalian dapat melakukan renang gaya dada dengan baik, kalian harus menguasai teknik dasarnya. Apa dan bagaimana teknik dasar renang gaya dada? Kalian dapat mempelajari teknik dasar renang gaya dada sebagai berikut.

1. Gerakan Meluncur

Cara melakukan sebagai berikut.

- Sikap permulaan, berdiri kangkang selebar bahu di atas kolam dengan kedua tangan lurus di samping badan.
- Gerakan akan meluncur dengan tolakan kedua kaki dengan kedua tangan diayun ke depan hingga kedua tangan lurus ke atas menempel telinga.
- Kedua tangan dan kepala lebih dahulu masuk ke dalam kolam.
- Selama meluncur di dalam air, posisi tubuh horizontal.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.6 Meluncur dengan awalan di atas kolam.

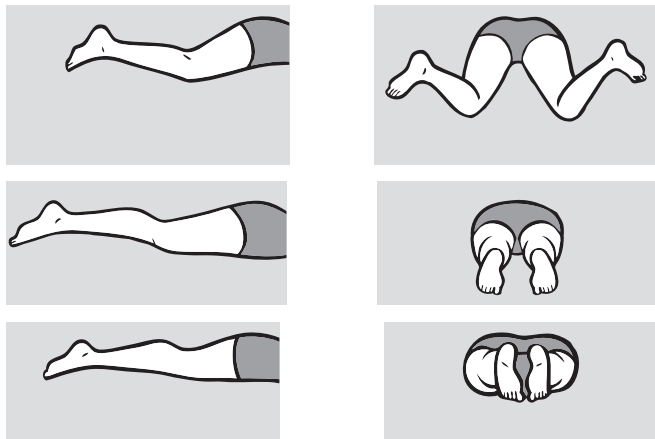
Rubrik Olahraga

Secara umum ada empat macam gaya dalam olahraga renang, yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung. (Ingat: semua akan kalian pelajari mulai kelas VIII–IX)

2. Gerakan Kaki

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, kedua tangan memegang ring di kolam kemudian tubuh lurus ke belakang rata-rata air dan pandangan mata ke arah dinding kolam.
- Gerakan dengan kedua lutut ditarik ke arah depan kemudian kedua kaki diletakkan hingga kedua kaki kembali ke posisi lurus.
- Gerakan ini dilakukan berulang kali supaya dapat melakukan gerakan kaki gaya dada dengan baik dan benar sehingga dapat memperoleh dorongan tubuh ke depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

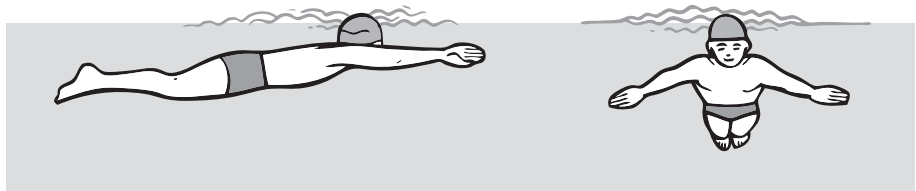
Gambar 8.7 Gerakan kaki renang gaya dada.

3. Gerakan Lengan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Sikap permulaan, berdiri di tepi kolam menghadap ke arah kolam, kemudian kedua kaki dikaitkan dinding kolam hingga posisi tubuh telungkup.

- b. Posisi kedua, tangan lurus ke depan dengan lengan menempel di telinga.
- c. Kedua tangan ditarik ke belakang dengan siku tangan ditekuk. Setelah sampai di samping tubuh kedua tangan diputar ke depan dada kemudian tangan kembali ke posisi lurus ke depan.
- d. Gerakan ini dilakukan berulang kali hingga menguasai teknik dasar renang gaya dada dengan baik dan benar.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.8 Gerakan lengan renang gaya dada.

4. Pernapasan Renang Gaya Dada

Pernapasan pada renang gaya dada dilakukan dengan cara mengangkat (memutar) kepala ke arah depan, pandangan melihat ke arah depan sehingga mulut keluar dari permukaan air. Naiknya kepala diusahakan sedikit mungkin, secukupnya untuk dapat bernapas, selain itu untuk menjaga tetap dalam posisi *streamline*. Demikian juga pada waktu rekaveri lengan, kepala diturunkan sedikit sehingga hanya sebagian kecil dari rambut yang masih di atas permukaan air.

Pengambilan napas dilakukan pada waktu kepala naik ke atas permukaan air, mulut dibuka lebar sehingga udara dapat masuk secara langsung. Pengeluaran udara dilakukan pada saat kepala akan keluar dari permukaan air, hembusan udara dilakukan melalui mulut secara cepat (*eksplosif*).

5. Koordinasi Teknik Dasar Renang Gaya Dada

Tips

Ada beberapa teknik dasar renang gaya dada, yaitu meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas.

Cara melakukannya sebagai berikut.

- a. Sikap permulaan, perenang melakukan meluncur dari atas kolam.
- b. Gerakan kaki ditarik ke depan, kemudian kedua kaki dilecutkan hingga posisi kaki lurus.
- c. Disusul gerakan lengan dengan gerakan mendayung. Pada saat tangan mendayung kepala diangkat hingga mulut berada di atas permukaan air untuk mengambil napas.
- d. Setelah lengan sampai di samping tubuh ke depan kemudian diluruskan ke depan seperti posisi semula.

Gelanggang Olahraga

Lakukan praktik gerakan kombinasi lengan, kaki, dan pernapasan pada teknik renang gaya dada! Mintalah bimbingan guru olahragamu.

Kaleidoskop Olahraga

Pada SEA Games tahun 2007 di Thailand, Indonesia mengikuti semua gaya dalam cabang renang dan loncat indah.

Sumber: www.antara.co.id

Pakar Olahraga

Magdalena Sutanto

Magdalena Sutanto atau biasa dipanggil Lena adalah perenang Indonesia keturunan Tionghoa. Ia sering menjadi juara dalam kejuaraan nasional dan pernah dianugerahi sebagai perenang terbaik dalam Kejuaraan Nasional 2003. Magdalena Sutanto pernah mewakili Indonesia dalam ajang SEA GAMES 2001, 2003, dan 2005. Atas prestasinya, ia memperoleh kesempatan dari PB PRSI untuk belajar renang dan ilmu pengetahuan formal di Amerika Serikat.

Sumber: id.wikipedia.org

Ringkasan

1. Renang merupakan olahraga yang dilakukan di air.
2. Pada tahun 1908 dibentuk Perserikatan renang Internasional yang disebut *Federation Internationale de Nation Amateur* (FINA).
3. Kolam renang yang pertama kali di Indonesia adalah Cihampelas di Bandung.
4. Pada tanggal 24 Maret 1951 dibentuk Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI), kemudian pada tahun 1959 PBSI dirubah menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia).
5. Olahraga renang terdiri beberapa gaya, antara lain, renang gaya dada, gaya bebas, gaya pinggang, dan gaya kupu-kupu.
6. Teknik dasar renang gaya dada meliputi gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas.

Aspek Keselamatan Olahraga

Sebelum melakukan aktivitas berenang, sebaiknya kalian memperhatikan hal berikut ini.

1. Jangan sekali-kali berenang dalam keadaan perut kosong karena akan menghilangkan banyak panas tubuh. Namun, jangan terlalu kenyang karena bisa mengakibatkan kram jika melakukan gerakan yang keras.
2. Gunakan krim anti-UV dan pelembab untuk melindungi kulit dari iritasi akibat kaporit.
3. Gunakan perlengkapan renang yang layak, seperti baju renang yang pas melekat di tubuh, kacamata renang, dan penutup kepala.
4. Mandilah seusaai berenang untuk membersihkan kuman dan senyawa seperti kaporit.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Renang termasuk dalam olahraga
 - a. air
 - b. permainan
 - c. bela diri
 - d. bermain-main
2. Bagi bangsa Romawi renang merupakan faktor penting dalam pendidikan
 - a. anak-anak
 - b. remaja
 - c. keprajuritan
 - d. dewasa
3. Perserikatan internasional, yaitu *Federation Internationale de Natation Amater* dibentuk pada tahun
 - a. 1808
 - b. 1908
 - c. 1928
 - d. 1948
4. Kolam renang di Indonesia yang pertama kali didirikan di
 - a. Cianjur, Bandung
 - b. Cimahi, Bandung
 - c. Cikampek, Bandung
 - d. Cihampelas, Bandung
5. Pada tahun 1917 di Bandung didirikan Perkumpulan renang yang dinamakan
 - a. MULO
 - b. *Kweekschool*
 - c. *Bandungse Iwembond*
 - d. *Java Kwembond*
6. Persatuan berenang seluruh Indonesia dibentuk pada tanggal
 - a. 20 Maret 1951
 - b. 21 Maret 1951
 - c. 22 Maret 1951
 - d. 23 Maret 1951
7. Pada waktu kongres di Malang tahun 1959, nama PBSI diganti menjadi
 - a. PRSSI
 - b. PRSI
 - c. IPSI
 - d. PERSI
8. Istilah lain renang gaya dada, yaitu
 - a. *breast stroke*
 - b. *back crawl*
 - c. *butterfly*
 - d. *crawl*
9. Berikut ini yang termasuk teknik dasar renang gaya dada, *kecuali*
 - a. mendayung
 - b. meluncur
 - c. gerakan kaki
 - d. gerakan lengan
10. Posisi tubuh pada waktu melakukan renang gaya dada, yaitu
 - a. miring
 - b. berdiri
 - c. tengkurap
 - d. telentang

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Mengapa sebelum renang melakukan pemanasan air?
2. Sebutkan teknik dasar renang gaya dada!
3. Jelaskan cara melakukan gerakan kaki pada renang gaya dada!
4. Apakah keuntungan melakukan gerakan duduk membentuk huruf V?
5. Bagaimanakah cara mengambil napas pada renang gaya dada?

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Uraikan etika yang baik selama berada di kolam renang!
2. Apakah yang kalian lakukan jika menyaksikan ada teman kalian yang tenggelam?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

1. Praktikkan gerakan pengenalan air!
2. Praktikkan renang gaya dada!

Refleksi

Setelah mempelajari pengertian, sejarah dan teknik dasar renang gaya dada, bagaimana pemahaman kalian tentang pengertian, sejarah dan teknik dasar renang gaya dada. Apabila masih ada hal-hal yang belum jelas tanyakan kepada Bapak/Ibu Guru kalian.

Pelajaran IX

Perkemahan dan Dasar-Dasar Penyelamatan



Pernahkah kalian mengikuti kegiatan perkemahan? Kegiatan perkemahan dilakukan untuk melatih hidup secara mandiri. Kegiatan ini cukup berat, tetapi menyenangkan. Jenis kegiatannya meliputi menyiapkan peralatan dan menentukan jenis kesulitan dan sebagainya.

Tujuan Pembelajaran

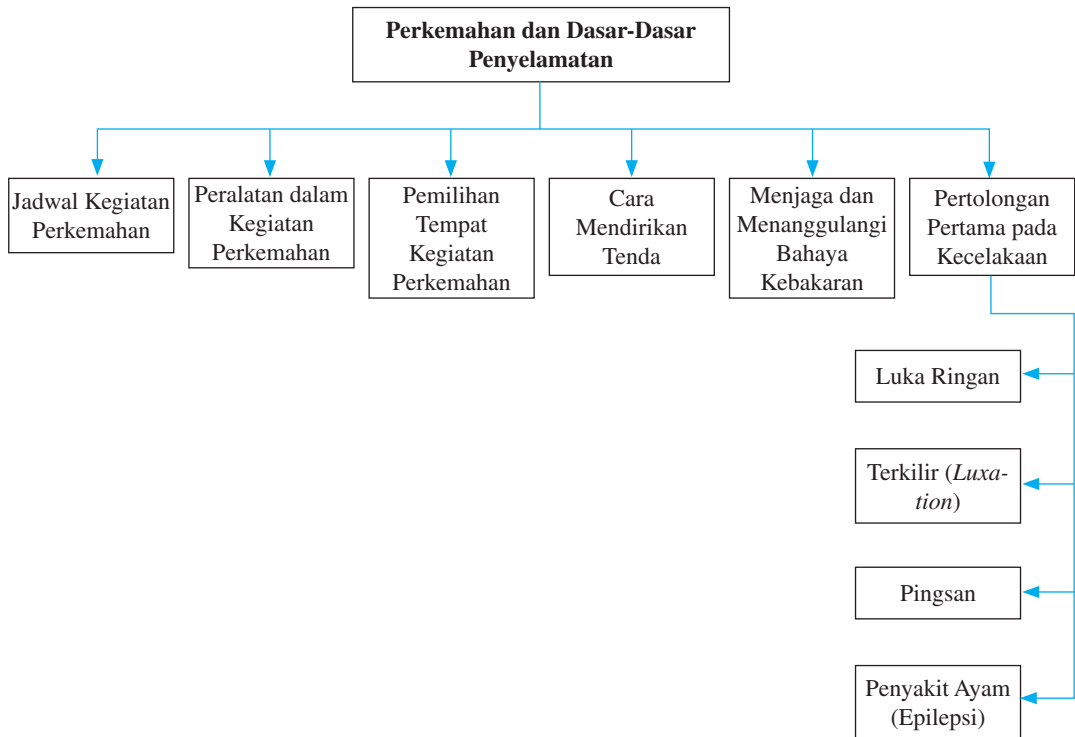
Setelah mempelajari materi tentang perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan, siswa diharapkan dapat

- menyusun jadwal kegiatan perkemahan;
- mengidentifikasi alat-alat yang digunakan untuk perkemahan;
- memilih tempat yang baik untuk perkemahan;
- mendirikan tenda secara tegak dan kuat;
- menjaga dan mengatasi terhadap bahaya kebakaran;
- memberikan pertolongan bila terjadi kecelakaan yang bersifat luka ringan.

Motivasi Belajar

Kegiatan perkemahan dilakukan di alam bebas. Kegiatan ini menyenangkan bagi anak-anak. Kalau ingin mengikuti kegiatan perkemahan harus siap secara mental dan segala kemampuan untuk berkemah.

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- Jadwal
- Alat
- Tempat
- Tenda
- Kegiatan
- Kebakaran
- Luka

Kegiatan perkemahan dilakukan di luar kelas, misalnya di tanah lapang, di daerah pegunungan, di tepi pantai, dan sebagainya. Mengikuti kegiatan perkemahan diperlukan kesiapan, baik fisik maupun psikis karena selama mengikuti kegiatan perkemahan banyak tantangan dan diharapkan setiap peserta harus mampu mengikuti dari awal hingga berakhirnya kegiatan perkemahan.

Kendati membutuhkan tenaga dan pikiran, tetapi mengikuti kegiatan perkemahan sangat menyenangkan. Dengan mengikuti perkemahan dapat menghilangkan kejenuhan ketika setiap hari mengikuti pelajaran yang dilaksanakan di dalam kelas.

Tahapan-tahapan yang harus dilaksanakan selama mengikuti kegiatan perkemahan, yaitu menyusun jadwal, mengidentifikasi alat, memilih tempat, memasang tenda, menjaga dan mengatasi bahaya kebakaran, ataupun dapat memberikan pertolongan terhadap teman yang mengalami kecelakaan dengan mengalami derita luka ringan.

Untuk memahami tahapan-tahapan kesulitan perkemahan, marilah kita pelajari bersama berikut ini.

A. Jadwal Kegiatan Perkemahan

Menyelenggarakan kegiatan perkemahan terlebih dahulu harus dibuat jadwal kegiatan. Adapun jadwal kegiatan perkemahan harus memuat hal-hal sebagai berikut.

1. Hari dan tanggal.
2. Waktu pelaksanaan kegiatan.
3. Jenis kegiatan.
4. Penanggung jawab kegiatan.

B. Peralatan dalam Kegiatan Perkemahan

Alat yang dibutuhkan untuk kegiatan perkemahan terbagi sebagai berikut.

1. Alat yang diperlukan untuk kebutuhan regu, misalnya
 - a. tenda,
 - b. tali,
 - c. tongkat,
 - d. patok,
 - e. peralatan untuk memasak,
 - f. kompas,
 - g. denah/peta,
 - h. penenangan,
 - i. cangkul,
 - j. linggis,
 - k. palu,
 - l. alat pemotong bambu, dan
 - m. bendera Merah Putih.
2. Alat yang dibutuhkan untuk keperluan pribadi, misalnya
 - a. pakaian,
 - b. peralatan untuk mandi,

- c. tas/ransel,
- d. jas hujan,
- e. piring dan sendok,
- f. alat tulis,
- g. bahan makanan, dan
- h. jaket.

C. Pemilihan Tempat Kegiatan Perkemahan

Tempat kegiatan perkemahan harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut.

1. Dekat dengan sumber air bersih.
2. Tempat tidak terlalu miring.
3. Dekat dengan tempat belanja.
4. Jauh dari gangguan binatang buas.
5. Sarana dan alat transportasi mudah dicapai.
6. Dekat dengan kantor/instansi terkait.
7. Suasananya rindang.

Beberapa hal yang harus dilakukan dalam memilih tempat kegiatan perkemahan adalah sebagai berikut.

- Carilah lokasi yang agak terlindungi dan lebih rendah. Perhatikan areal sekitar lokasi apabila terdapat sarang semut atau lebah.
- Bukan berada di lintasan jalan setapak dan jalur binatang.
- Jangan terlalu jauh dari sumber air, kecuali kita siap untuk mengangkutnya.
- Perhatikan alas tanah tempat kita mendirikan tenda, jangan sampai terdapat akar atau batu yang akan mengganggu saat kita tidur.
- Walaupun datar, lihat seputar lokasi yang kita pilih apakah lebih tinggi? Jangan sampai lokasi itu saat datang hujan akan menjadi kolam.

Sumber: (Buletin *Wanadri* No.20 Agustus–September 2003)

D. Cara Mendirikan Tenda

Cara mendirikan, yaitu sebagai berikut.

1. Pegang masing-masing ujung punggung tenda dengan dipasangi tongkat.
2. Tongkat bagian bawah dimasukkan ke dalam tenda.
3. Setiap ujung punggung tenda dikaitkan tali. Kemudian, setiap ujung tali ditaruh di belakang membentuk sudut siku-siku 45°.
4. Setiap ujung tali dikencangkan di patok, setelah itu tongkat sebagai tiang tenda didirikan secara tegak lurus.
5. Setiap bagian tenda kiri dan kanan harus dikencangkan dengan patok.

Pojok Komentator

Untuk mendirikan sebuah tenda dibutuhkan berapa orang? Menurutmu apa saja yang harus dilakukan setiap orang ketika akan mendirikan tenda?



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambarkan 9.1 Cara mendirikan tenda.

Untuk memasang atau mendirikan tenda, pertama-tama gelarkan tenda tersebut dengan lembaran alas yang terbentang rapi. Mantapkan kedudukan lembaran alas dengan mematok pasak-pasak di tepi-tepiannya barulah kemudian memasang konstruksi tiang atau rangka. Selesai itu, lembaran gantung secara benar dibentangkan di atasnya.

Memasang tenda di tengah tiupan angin yang kencang sekali bukan merupakan pekerjaan yang gampang. Pasanglah tenda tersebut sedemikian rupa sehingga angin akan meniup tenda secara memanjang. Tancapkan terlebih dahulu pasak-pasak di sisi depan lembaran alas yang berhadapan dengan angin. Pastikanlah bahwa pasak-pasak tersebut sudah menahan lembaran alas secara mantap sehingga tenda tak mungkin lagi terbang ke tempat lain. Mintalah seseorang untuk memegang sisi tenda di seberang sehingga tenda tidak berkibar-kibar dan menyulitkan pemasangan pasak-pasak berikutnya. Setelah yakin bahwa sisi depan lembaran alas sudah tertancap kuat di tanah, barulah memasang pasak-pasak lain di sisi belakang tenda di seberangnya. Menyusul kemudian, pemasangan pasak-pasak berikutnya di sisi selanjutnya. Setelah lembaran alas terpasang erat di tanah, kini giliran memasang tiang atau rangka-rangkanya.

Prinsip pokok sekarang adalah mencari tempat sedatar mungkin untuk mendirikan tenda usahakanlah untuk tidak mendirikan tenda di bawah pohon besar karena ranting atau dahan yang lapuk mudah sekali jatuh dan membahayakan orang di bawahnya.

Sumber: *Mendaki Gunung*, Norman Edwin Dap-dap

E. Menjaga dan Menanggulangi Bahaya Kebakaran

1. Menjaga Bahaya Kebakaran

Agar tidak terjadi bahaya kebakaran, selama kegiatan perkemahan harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut.

- Tungku atau kompor setelah digunakan apinya harus dipadamkan.
- Kayu bahan diletakkan jauh dari sumber api.
- Meletakkan minyak jauh dari sumber api.
- Sebelum membuang puntung rokok, apinya harus dimatikan terlebih dahulu.

2. Menanggulangi Bahaya Kebakaran

Jika terjadi kebakaran dalam lingkungan kegiatan perkemahan harus segera dipadamkan. Adapun cara memadamkan atau menanggulangi kebakaran adalah sebagai berikut.

- Karung goni dibasahi.
- Karung goni basah itu diikatkan di bambu.
- Kemudian tempat yang terbakar itu dipukuli dengan karung goni basah itu.

Tips

Untuk memadamkan api juga dapat menggunakan pasir. Caranya dengan menyiramkan pasir ke arah tempat atau sumber api.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 9.2 Menanggulangi kebakaran dengan cara dipukuli dengan karung goni basah.

F. Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K)

Dalam kegiatan perkemahan harus disiapkan kotak pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K). Kotak P3K itu berisi sebagai berikut.

- Obat-obatan seperti anti masuk angin, parasetamol, *iyodium*/tentir, balsem, dan sebagainya.
- Plester.
- Perban.
- Gunting.
- Perekat.

Manfaat disediakan kotak P3K dalam setiap kegiatan adalah jika terjadi luka akan

1. mencegah terjadinya infeksi,
2. mengurangi rasa sakit,
3. mencegah dari kematian, dan
4. mencegah terjadinya bahaya cacat.

Kecelakaan yang menyebabkan bahaya yang sifatnya ringan, misalnya luka ringan, terkilir, pingsan, dan penyakit ayan (*epilepsi*).

1. Luka Ringan

Cara memberikan pertolongan pada luka ringan, yaitu sebagai berikut.

- a. Luka dibersihkan dengan air hangat.
- b. Setelah luka dalam keadaan bersih, kemudian ditetesi dengan *iyodium*/obat merah.

2. Terkilir (*Luxation*)

Cara memberikan pertolongan pada luka terkilir, yaitu sebagai berikut.

- a. Jika orang yang ada di tempat kejadian kecelakaan tidak berani mengangkat, langkah yang dilakukan, yaitu balut di tempat yang terkilir.
- b. Setelah itu, segera bawalah si korban ke orang yang ahli menangani terkilir, yaitu ke dokter.
- c. Orang yang tidak memahami tentang terkilir, jangan sekali-kali berusaha menarik-menarik anggota badan yang terkilir. Akan lebih baik jika dibawa ke dokter yang ahli bidang itu.

3. Pingsan

Cara memberikan pertolongan pada orang pingsan, yaitu sebagai berikut.

- a. Baringkan penderita di tempat yang teduh dan jangan dikerumuni banyak orang.
- b. Jika mengenakan dasi dan ikat pinggang agar dikendorkan.
- c. Supaya tidak kedinginan penderita diberi selimut.
- d. Apabila mukanya pucat, dibaringkan tanpa bantal, tetapi kalau mukanya merah kepala harus lebih tinggi.
- e. Apabila penderita akan muntah supaya dimiringkan.
- f. Penderita pingsan, jangan diberi makan dan minum.
- g. Penderita pingsan jangan ditinggalkan tanpa orang yang menunggui.
- h. Apabila penderita akan bergerak, jangan ditekan dengan paksa.
- i. Dengan secepatnya, penderita segera dikirim ke dokter.

4. Penyakit Ayan (*Epilepsi*)

Cara memberikan pertolongan pada penyakit *epilepsi*, yaitu sebagai berikut.

- a. Penderita dipindahkan di tempat yang nyaman dan dibaringkan.
- b. Kepala penderita dimiringkan.
- c. Buat gulungan kain sapu tangan, kemudian masukan ke mulut, supaya lidahnya tidak tergigit.
- d. Pakaian yang dikenakan supaya dikendorkan.
- e. Gerakan kaki dan tangan penderita jangan ditahan secara paksa.
- f. Penderita dibiarkan supaya tidur.
- g. Penderita supaya segera dibawa ke dokter dan dilaporkan kejadian yang dialami penderita.

Ringkasan

1. Tahapan-tahapan yang harus dilaksanakan selama mengikuti kegiatan perkemahannya, yaitu menyusun jadwal, mengidentifikasi alat, memilih tempat, memasang tenda, menjaga dan mengatasi bahaya kebakaran maupun dapat memberikan pertolongan terhadap teman yang kecelakaan dengan mengalami derita luka ringan.
2. Mengikuti kegiatan perkemahan diperlukan kesiapan, baik fisik maupun psikis karena selama mengikuti kegiatan perkemahan banyak tantangan dan diharapkan setiap peserta harus mampu mengikuti dari awal hingga berakhirnya kegiatan perkemahan.
3. Dalam kegiatan perkemahan harus disiapkan Kotak Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K).

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Tujuan melakukan kegiatan perkemahan, yaitu
 - a. menikmati udara segar
 - b. mengenal alam sekitar
 - c. menambah pengalaman
 - d. mengisi waktu luang
2. Berikut ini tempat yang dilarang untuk berkemah, kecuali
 - a. dekat binatang buas
 - b. dekat gunung merapi
 - c. dekat danau
 - d. di lereng gunung
3. Supaya kegiatan perkemahan berlangsung lancar harus disusun
 - a. program
 - b. laporan
 - c. jadwal
 - d. rencana
4. Alat untuk mendirikan tenda menggunakan
 - a. kayu
 - b. besi
 - c. tongkat
 - d. aluminium
5. Agar tidak tersesat dalam melakukan penjelajahan harus dibuatkan
 - a. gambar
 - b. peta
 - c. globe
 - d. grafis
6. Jika terjadi kompor meledak memadamkannya dengan cara
 - a. disiram air
 - b. disemprot
 - c. ditutup dengan karung goni basah
 - d. jawaban a, b, c benar

7. Siswa SMP tergolong pramuka penggalang tingkatan
 - a. ramu
 - b. rakit
 - c. terap
 - d. penegak
8. Dalam perkemahan sering diadakan api unggun yang dilakukan pada waktu
 - a. pagi
 - b. siang
 - c. sore
 - d. malam
9. Ketika mengikuti kegiatan perkemahan terjadi kecelakaan yang menyebabkan luka ringan harus kita beri
 - a. salep
 - b. antalgin
 - c. *mercurocrom*
 - d. parasetamol
10. Setiap regu dalam perkemahan jumlahnya
 - a. 5 orang
 - b. 10 orang
 - c. 15 orang
 - d. 20 orang
11. Kemampuan seseorang untuk mempertahankan diri dari cuaca di dalam hutan belantara disebut
 - a. *navigasi*
 - b. *survival*
 - c. pahlawan
 - d. SAR
12. Bahan yang berfungsi untuk penawar racun dan menjaga proses metabolisme dalam tubuh adalah
 - a. gandum
 - b. kopi
 - c. belerang
 - d. garam
13. Obat yang berfungsi untuk menyembuhkan alergi adalah
 - a. antalgin
 - b. CTM
 - c. paracetamol
 - d. decolgen
14. Tempat perlindungan di hutan dari cuaca (panas, dingin, dan hujan) biasa terbuat dari
 - a. tenda yang diberi tiang rangka
 - b. daun-daun yang diberi tiang ranting
 - c. jas hujan yang diberi tiang ranting
 - d. kertas yang diberi tiang ranting
15. Untuk mengetahui arah yang akan kita tuju dalam melakukan penjelajahan di pantai, yaitu
 - a. jam tangan
 - b. peluit
 - c. kompas
 - d. tali
16. Kegiatan untuk berkemah/bermalam di alam bebas dinamakan....
 - a. *hiking*
 - b. *camping*
 - c. *diving*
 - d. *shooting*
17. Jenis kegiatan menjelajah di alam bebas termasuk pada jenis kegiatan
 - a. wajib
 - b. sekolah
 - c. selingan
 - d. mengisi waktu luang/rekreasi
18. Peralatan di bawah ini yang dibutuhkan ketika menemui binatang melata (ular) adalah
 - a. jam tangan
 - b. kalender
 - c. kompas
 - d. tongkat
19. Perlengkapan pribadi yang digunakan untuk membawa barang-barang dalam kegiatan penjelajahan pantai, yaitu
 - a. sepatu
 - b. pakaian
 - c. rangsel/tas
 - d. ponco
20. Salah satu bentuk kegiatan penjelajahan alam bebas yang dilakukan dengan alat utama berupa tenda adalah
 - a. *camping*
 - b. *hiking*
 - c. berkebun
 - d. *diving*

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Jelaskan tujuan melakukan kegiatan perkemahan!
2. Sebutkan peralatan yang digunakan dalam kegiatan penelitian!
3. Jelaskan cara mendirikan tenda yang baik!
4. Sebutkan syarat-syarat tempat untuk perkemahan!
5. Jelaskan nilai-nilai yang didapat selama mengikuti kegiatan perkemahan!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Uraikan sikap kalian selama mengikuti kegiatan perkemahan!
2. Prinsip apa yang akan kalian lakukan agar selama kegiatan berkemah semua tugas dapat tercapai dengan baik?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

1. Praktikkan cara mendirikan tenda bersama dengan teman-teman kalian!
2. Praktikkan cara memadamkan kebakaran pada kompor!

Refleksi

Setelah mempelajari tentang perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan, bagaimana pemahaman kalian terhadap penanganan pertama jika terjadi kecelakaan pada saat berkemah?

Pelajaran X

Budaya Hidup Sehat I



Sumber: Dokumen Penerbit

Pernahkah kalian sakit? Tentu rasanya tidak enak. Kalau ingin tubuhmu sehat, pola makanannya harus yang sehat, yaitu yang dibutuhkan tubuh.

Zat makanan yang diperlukan oleh tubuh manusia, antara lain zat karbohidrat, protein, lemak, mineral dan air. Di samping itu, kita harus memperhatikan kebutuhan gizi.

Tujuan Pembelajaran

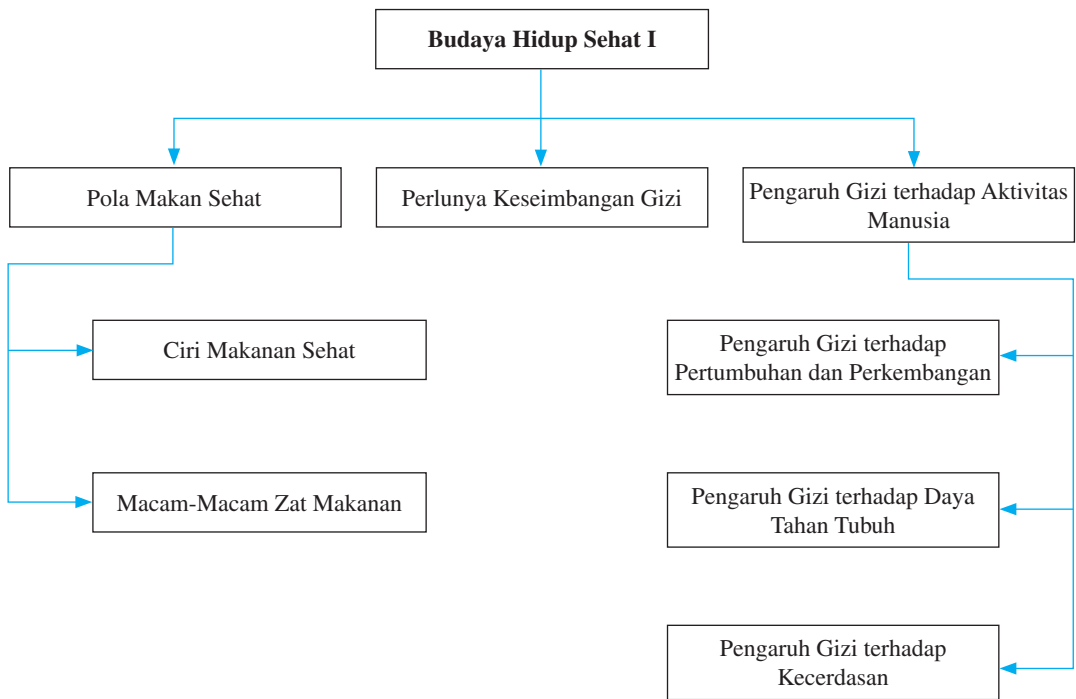
Setelah mempelajari tentang budaya hidup sehat, siswa diharapkan dapat

- memahami pola makan yang sehat;
- memahami perlunya keseimbangan gizi bagi tubuh manusia.

Motivasi Belajar

Setiap orang mengharapkan badannya sehat dan bugar. Supaya badannya segar dan bugar, salah satunya harus menetapkan pola makan yang sehat dan memperhatikan keseimbangan gizi.

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- Sehat
- Zat
- Vitamin
- Karbohidrat
- Protein
- Lemak
- Mineral
- Air

Untuk kelangsungan hidupnya semua orang tentu membutuhkan makan dan minum. Tidak semua makanan dan minuman aman untuk dikonsumsi, tetapi kita harus pandai-pandai memilih makanan dan minuman yang sehat. Untuk mengetahui lebih lanjut pelajari materi berikut ini!

A. Pola Makan Sehat

Makanan yang sehat, yaitu makanan yang di dalamnya terkandung zat-zat gizi. Zat gizi adalah zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat zat gizi tersebut yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Kemudian juga vitamin dan mineral yang sangat banyak manfaatnya. Karbohidrat merupakan sumber energi utama dalam kebanyakan makanan kita. Protein untuk pembentukan sel-sel tubuh, memperbaiki sel-sel yang rusak, dapat dipecah untuk menghasilkan energi dan sebagainya. Lemak merupakan cadangan energi yang disimpan dalam jaringan adipose. Vitamin merupakan zat-zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah sangat sedikit. Vitamin-vitamin tersebut esensial dalam arti tidak dapat disintesis oleh jaringan tubuh manusia semuanya atau dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan dalam kondisi normal. Mineral juga merupakan unsur yang diperlukan tubuh. Air bukan merupakan salah satu zat gizi. Namun, sangat dibutuhkan oleh tubuh.

Supaya anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan perkembangan umurnya maka pola makannya harus diatur sedemikian rupa, misalnya memilih makanan yang sehat. Pola makan sehat adalah menu makanan yang mengandung beberapa kandungan gizi, antara lain karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral serta kandungan lain yang menunjang empat sehat lima sempurna dan menu makanan.

Di samping itu, pola makan sehat harus sesuai dengan petunjuk atau aturan dan tidak mengandung alkohol dan zat-zat yang berbahaya lainnya seperti formalin. Berikut ini pedoman praktis untuk mengatur makanan sehari-hari yang seimbang tertuang dalam 13 pesan dasar sebagai berikut (Pedoman Umum Gizi Seimbang, Direktorat Gizi Masyarakat, RI).

- a. Makanlah aneka ragam makanan.
- b. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi.
- c. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.
- d. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi.
- e. Gunakan garam beryodium.
- f. Makanlah makanan sumber zat besi.
- g. Berikan ASI saja kepada bayi sampai umur empat bulan.
- h. Biasakan makan pagi.
- i. Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya.
- j. Lakukan kegiatan fisik dan olah raga secara teratur.
- k. Hindari minum minuman beralkohol.
- l. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.

1. Ciri Makanan Sehat

Makanan sehat itu memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

- Bersih dan tidak mengandung zat racun.
- Mengandung zat makanan.
- Zat makanan cukup atau seimbang.

2. Macam-Macam Zat Makanan

Setiap orang membutuhkan beberapa zat makanan. Zat makanan itu, antara lain sebagai berikut.

a. Zat Karbohidrat(Hidrat Arang)

Zat karbohidrat atau hidrat arang merupakan sumber tenaga. Karbohidrat atau hidrat arang terdiri atas unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O_2).

Ada tiga unsur yang terkandung dalam karbohidrat, yaitu sebagai berikut.

- Monosakarida**
Monosakarida merupakan molekul dasar dari karbohidrat yang mempunyai sifat rasa manis.
- Disakarida**
Disakarida juga mempunyai rasa manis. Disakarida di dalam makanan yang mempunyai antigizi, yaitu saknosa, maltosa, dan laktosa.
- Polisakarida**
Polisakarida, yaitu karbohidrat jenis monosakanida. Karbohidrat jenis ini banyak terdapat pada tumbuh-tumbuhan makanan yang mengandung zat karbohidrat, yaitu beras, jagung, singkong, sagu, terigu, talas, kentang, ubi, gula, dan buah-buahan yang manis.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 10.1 Makanan yang mengandung karbohidrat.

b. Zat Protein



Sumber: CD Corel Object 3; Dokumen Penerbit

Gambar 10.2 Daging, ikan, telur dan susu.

Istilah protein berasal dari kata Yunani "Proteos" artinya yang bernama atau yang dilakukan. Protein adalah zat gizi yang sangat penting kaitannya dengan proses-proses kehidupan. Makanan yang banyak mengandung zat protein, yaitu dari tumbuh-tumbuhan dan hewan. Protein yang berasal dari tumbuhan disebut protein nabati, contohnya tahu, tempe dan kacang-kacangan. Protein yang berasal dari hewan disebut protein hewani, contohnya daging, telur, ikan dan susu.

Bagi tubuh manusia protein berfungsi sebagai zat pengatur, zat pembangun, dan zat tenaga.

c. Zat Lemak

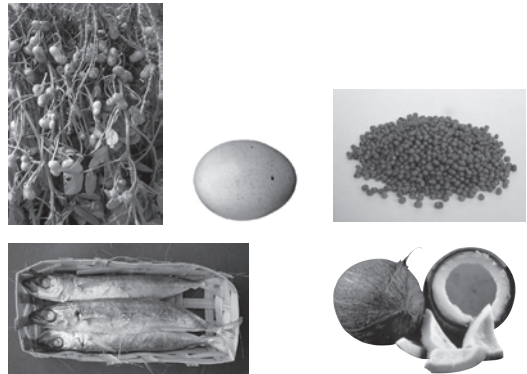
Unsur organik yang terdapat zat lemak meliputi karbon (C), hidrogen (H) dan oksigen (O_2). Fungsi lemak sebagai cadangan sumber energi, untuk kesehatan kulit dan rambut, sebagai pelarut vitamin seperti vitamin A, D, E, dan K.

Makanan yang banyak mengandung lemak dari hewan disebut lemak hewani, meliputi daging yang ada gajihnya, telur, ikan, susu, keju, dan mentega. Lemak dari tumbuh-tumbuhan disebut lemak nabati, misalnya minyak kelapa, kacang tanah, kedelai, kacang hijau, dan daun singkong.



Sumber: CD Corel Object 3; CD Platinum 2 Food; www.imperialclub.com; Dokumen Penerbit

Gambar 10.3 Lemak hewani, seperti daging, ikan, susu, keju mentega.



Sumber: www.ars.usda.gov; CD Platinum 2 Food; Dokumen Penerbit

Gambar 10.4 Lemak nabati, seperti kacang tanah, kacang hijau, ikan, telur dan kelapa.

d. Vitamin

Vitamin, yaitu zat-zat organik yang dibutuhkan oleh tubuh manusia yang didapat dari makanan. Vitamin dibedakan menjadi dua golongan, yaitu sebagai berikut.

- 1) Vitamin yang larut dalam air, yaitu vitamin B dan C.
- 2) Vitamin yang larut lemak, yaitu vitamin A, D, E dan K.



Sumber: CD Platinum 2 Food; Dokumen Penerbit

Gambar 10.5 Sumber vitamin A, misalnya ikan laut, sayur-sayuran, dan buah-buahan berwarna kuning.



Fungsi vitamin, yaitu

- 1) menjaga kesehatan tubuh;
- 2) memengaruhi pertumbuhan dan pembentukan jaringan yang baru;
- 3) mengatur penggunaan makanan dalam tubuh manusia.

Sumber-sumber vitamin dan fungsinya adalah sebagai berikut.

1) Vitamin A

Vitamin banyak terdapat pada makanan hati, susu, ikan, mentega, minyak, telur, daging, buah-buahan berwarna kuning dan sayur-sayuran.

2) Vitamin B

Vitamin B dapat dibedakan menjadi beberapa golongan.

a) Vitamin B1

Sumber Vitamin B1 banyak terdapat pada beras, kacang-kacangan, ragi, dan bekatul. Fungsi Vitamin B1 adalah memperlancar reaksi metabolisme karbohidrat dan mencegah penyakit beri-beri.

b) Vitamin B2

Sumber vitamin B2 banyak terdapat pada daging, telur, hati, sayur-sayuran dari daun-daunan, susu, dan keju. Fungsi vitamin B2 adalah

- (1) mencegah gangguan pada kulit, biasanya kulit muka, hidung dan kelopak mata;
- (2) mencegah lidah tidak memecah jalubu;
- (3) mencegah kelainan mata seperti berair tidak tahan sinar atau silau dan mata terasa panas.

c) Vitamin B3

Sumber vitamin B3 atau *niacin*, yaitu hati, tomat, susu, kedelai, kol, dan bayam. Vitamin B3 atau *niacin* fungsinya untuk mencegah penyakit *pellagra*. Penyakit *pellagra*, tanda-tandanya sebagai berikut.

- (1) Kulit kemerahan kemudian mengelupas dan pecah-pecah.
- (2) Mencret terus-menerus.
- (3) Pendarahan pada gusi dan usus.
- (4) Cepat letih, sering melamun dan pelupa.

d) Vitamin B12

Sumber vitamin B12 banyak terdapat pada hati, ikan, daging, kerang. Vitamin B12 fungsinya untuk mencegah penyakit kurang darah (anemia). Penyakit kurang darah memiliki tanda-tanda, yaitu muka pucat, badan letih dan lesu, mudah mengantuk, mata berkunang-kunang waktu akan berdiri, bibir, lidah dan jari-jari pucat.

3) Vitamin C (*Asam Askorbat*)

Sumber vitamin C banyak terdapat pada buah-buahan (jambu biji, pepaya, jeruk), sayur-sayuran (bayam, kemangi, daun singkong, daun pepaya, daun melinjo, sawi). Vitamin C fungsinya untuk mencegah penyakit *scorbut* atau gusi berdarah.

4) Vitamin D (*Alpha Tocopherol*)

Sumber vitamin D banyak terdapat pada ikan, mentega, minyak ikan, kuning telur, dan susu. Vitamin D berfungsi untuk mencegah kelainan pertumbuhan tulang kaki.

5) Vitamin E (*Alpha Tocopherol*)

Sumber vitamin E banyak terdapat pada sayur-sayuran, kacang-kacangan, dan kecambah. Vitamin E berfungsi untuk mencegah kemandulan.

6) Vitamin K (*Menadion*)

Sumber vitamin K banyak terdapat pada sayuran berwarna hijau, seperti bayam, kobis, dan sayuran hijau lainnya; daging dan hati. Vitamin K fungsinya untuk proses pembentukan darah.

e. Air

Tubuh manusia sebagian besar terdiri atas air. Untuk orang dewasa, air yang ada di dalam tubuh mencapai 65 – 70%. Air di dalam tubuh didapat dari mengkonsumsi minuman, air yang ada dalam makanan seperti buah-buahan, sayur-sayuran. Fungsi air bagi tubuh, yaitu sebagai zat pembangun, zat penghalus, yaitu untuk melarutkan hasil pencernaan.

f. Mineral

Mineral, misalnya zat besi, zat kapur, dan zat iodium.

1) Zat Besi

Zat besi banyak terdapat pada hati, ginjal, kuning telur, sayur bayam, daun singkong, dan kacang hijau. Fungsi zat besi, yaitu mencegah penyakit kurang darah. Penyakit kurang darah memiliki tanda-tanda, yaitu badan lemah, pusing, muka pucat, mata berkunang-kunang, dan kurang nafsu makan.

2) Zat Kapur

Zat kapur banyak terdapat pada susu, ikan-ikan kecil, daun-daunan. Fungsi zat kapur bagi anak-anak untuk perkembangan tulang dan gizi. Bagi orang dewasa mencegah tulang rapuh.

3) *Iodium*

Iodium banyak terdapat pada tanaman yang tumbuh di pantai, garam yang ber-*iodium*, ikan laut, kerang, udang, dan rumput laut. Zat *iodium* fungsinya untuk mencegah gangguan akibat kekurangan *iodium*. Gangguan kekurangan *iodium* memiliki tanda-tanda, yaitu kelenjar ganda membesar, tubuh terasa dingin, muka suram dan lesu, rambut kasar, kering dan kaku, lidah bengkak, suara halau, dan stamina lemah.

B. Perlunya Keseimbangan Gizi

Tubuh manusia sangat memerlukan gizi yang cukup karena gizi yang seimbang dalam tubuh manusia dapat mempertahankan daya tahan tubuh tetap prima, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak dan untuk menciptakan keseimbangan tubuh antara tenaga yang diperlukan untuk beraktivitas dengan menu makanan yang dikonsumsi tubuh manusia.

Kalian telah mempelajari zat-zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Selama manusia dapat mengkonsumsi zat-zat makanan yang dibutuhkan oleh manusia dalam jumlah cukup berarti kebutuhan gizi dalam keadaan seimbang. Zat gizi dibutuhkan

oleh manusia satu sama lain berbeda. Yang membedakan banyak-sedikitnya zat gizi seseorang, yaitu besar kecilnya pekerjaan yang setiap hari dilakukan.

Contoh menu keseimbangan gizi sebagai berikut.

Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam
1. Nasi 2. Telur dadar dan buah 3. Tahu 4. Pisang	1. Nasi 2. Rendang daging atau telur 3. Tempe 4. Pepaya	1. Nasi 2. Gulai daun singkong

C. Pengaruh Gizi terhadap Aktivitas Manusia

Pemenuhan zat gizi seseorang dapat memengaruhi aktivitas. Pengaruh gizi itu, antara lain sebagai berikut.

1. Pengaruh Gizi terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan

Sejak dari kandungan hingga masa kanak-kanak, kebutuhan gizi harus selalu terpenuhi sebab pada masa itu jika zat gizinya terpenuhi, anak akan tumbuh dengan baik dan perkembangan jiwanya akan berjalan normal.

Pada masa remaja hingga dewasa bila zat gizi terpenuhi tubuhnya akan kelihatan besar dan kencang serta perkembangan mentalnya akan menjadi kuat tidak takut atau minder kepada siapa saja.

2. Pengaruh Gizi terhadap Daya Tahan Tubuh

Bila seseorang mengalami kurang gizi tentu tubuhnya menjadi lemah. Tubuh lemah memudahkan orang terserang penyakit. Sebaliknya, orang yang kebutuhan gizinya terpenuhi akan mempunyai daya tahan tubuh yang lebih kuat. Kalau tubuhnya kuat akan mampu melakukan aktivitas apa saja dan tidak mudah lelah.

Pengaruh gizi terhadap produktivitas kerja orang yang kurang gizi tentu tubuhnya mudah lelah dan kurang bergairah. Kalau tubuh sudah terasa lelah dan tidak bersemangat biasanya melakukan suatu pekerjaan tidak berhasil dengan baik.

3. Pengaruh Gizi terhadap Kecerdasan

Pada masa bayi di bawah lima tahun (balita), kebutuhan zat gizi khususnya zat-zat protein sangat banyak. Karena pada masa itu kecerdasan tidak akan terbentuk dengan baik jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi. Sebaliknya, jika pada masa balita kebutuhan gizi kurang terpenuhi maka anak itu tingkat kecerdasannya kurang.

Ringkasan

1. Makanan sehat itu ciri-ciri sebagai berikut.
 - a. Bersih dan tidak mengandung zat racun
 - b. Mengandung zat makanan
 - c. Zat makanan cukup atau seimbang
2. Zat makanan itu, antara lain karbohidrat, protein, dan lemak.
3. Zat karbohidrat atau hidrat arang merupakan sumber tenaga.
4. Protein berfungsi sebagai zat pengatur, zat pembangun dan zat tenaga.
5. Fungsi lemak, yaitu sebagai cadangan sumber energi, untuk kesehatan kulit dan rambut, sebagai pelarut vitamin yaitu vitamin A, D, E dan K.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Zat-zat makanan yang mengandung sumber karbohidrat terdapat pada
 - a. nasi, singkong, ubi jalar
 - b. jeruk, pepaya, salak
 - c. susu, *ice juice*, daging
 - d. kedelai, kacang, kacang hijau
2. Protein berfungsi sebagai zat
 - a. karbohidrat
 - b. pembangun
 - c. pengatur
 - d. reproduksi
3. Vitamin A berfungsi untuk menjaga kesehatan
 - a. kulit
 - b. tulang
 - c. mata
 - d. bibir
4. Penyakit yang disebabkan oleh kekurangan vitamin C disebut
 - a. gondok
 - b. sariawan
 - c. hipertensi
 - d. tetanus
5. Menu makanan empat sehat lima sempurna meliputi
 - a. nasi, sayur, tempe, tahu dan susu
 - b. nasi, sayur, tahu, daging dan kopi
 - c. nasi, sayur, daging, dan susu
 - d. nasi, sayur, lauk, buah, dan susu

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan zat-zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh manusia!
2. Jelaskan fungsi protein bagi tubuh manusia!
3. Mengapa manusia perlu gizi seimbang?
4. Sebutkan ciri-ciri anak yang kekurangan gizi!
5. Sebutkan macam-macam vitamin dan apakah gunanya bagi tubuh manusia?

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Bagaimanakah sikap kalian jika mengetahui bahwa ada teman kalian yang tidak bisa makan dengan makanan yang mengandung gizi yang seimbang?
2. Apakah kita harus makan makanan bergizi berarti makan dengan makanan yang mahal? Uraikan pendapat kalian.

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

1. Praktikkan memilih makanan yang memiliki gizi yang tinggi!
2. Pilihlah makanan yang nilai gizinya tinggi tetapi harganya mudah terjangkau oleh masyarakat umum!

Refleksi

Setelah mempelajari tentang makanan sehat dan pola makan yang baik, cobalah kalian membuat menu makanan sehat untuk kebutuhan kalian sendiri! Apakah selama ini kebutuhan gizi kalian telah tercukupi?

Pelajaran XI

Permainan Bola Besar II



Sepak bola, bola voli, dan basket termasuk jenis permainan bola besar yang dilakukan secara beregu. Agar terbentuk tim yang solid diperlukan kerja sama dan setiap atlet harus menguasai teknik-teknik dasarnya seperti menggiring bola, *smash*, *blocking*, dan teknik dasar menembak bola ke keranjang/gawang.

Tujuan Pembelajaran

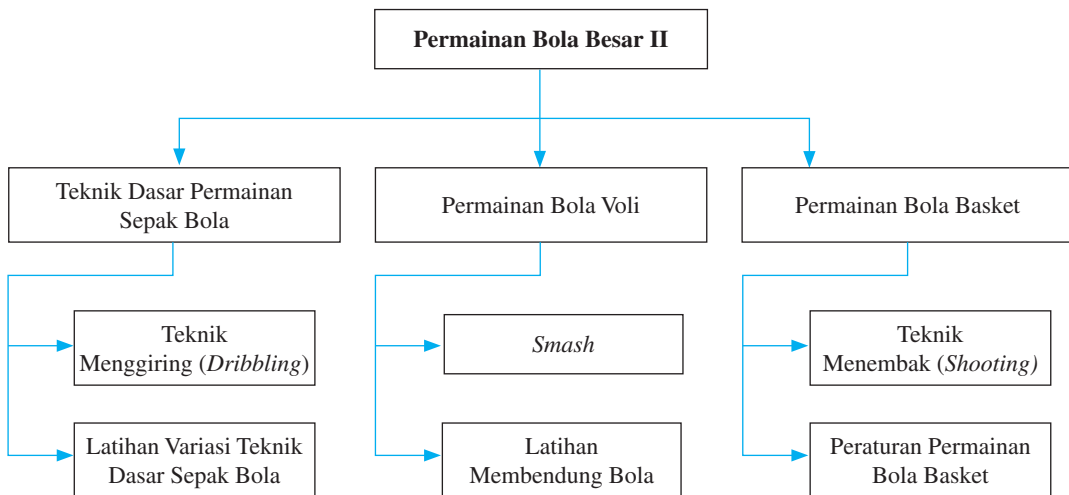
Setelah mempelajari materi permainan bola besar, siswa diharapkan dapat

- menggiring bola dalam sepak bola;
- melakukan *smash* dalam bola voli;
- membendung serangan;
- melakukan *shooting* pada bola basket.

Motivasi Belajar

Permainan sepak bola yang baik dapat meliuk-liukkan bola ke kanan dan ke kiri, sedangkan permainan bola voli dapat melakukan pukulan *smash* dan melakukan *blocking*. Kemudian, atlet bola basket harus menguasai teknik dasar melakukan *shooting*. Untuk menguasai itu semua, pelajasilah materi ini!

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- Menggiring (*dribbling*)
- *Smash/Spike*
- Membendung
- Tembakan
- *Lay-up*

Pada bab ini masih membahas permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket yang merupakan lanjutan bab sebelumnya.

A. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

1. Teknik Menggiring (*Dribbling*)

Menggiring bola merupakan gerakan lari sambil mendorong bola dengan kaki agar bola bergulir di atas tanah. Manfaat menggiring bola adalah

- untuk melewati rintangan dari lawan;
- agar dioperkan kepada temannya;
- untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan.

Macam-macam teknik menggiring bola sebagai berikut.

- Menggiring bola dengan punggung kaki atau kura-kura kaki penuh.

Cara melakukan sebagai berikut.

- Letakkan bola dalam jarak mudah dikuasai.
- Bola didorong dengan punggung kaki maka telapak kaki ditekuk hampir tegak lurus.
- Langkah kaki harus stabil pada waktu kaki disentuh bola.
- Pandangan bola ke arah yang dikehendaki, misalnya pada teman yang akan dioperi dan sebagainya.

- Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

Cara melakukan sebagai berikut.

- Jarak bola harus dalam keadaan mudah dijangkau.
- Bola disentuh dengan kaki bagian dalam.
- Langkah kaki harus menyesuaikan jalannya bola.
- Pada waktu kaki menyentuh bola lutut sedikit ditekuk.
- Pandangan mata ke arah bola dan melihat posisi teman dan lawan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambarkan 11.1 Menggiring bola dengan punggung kaki.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 11.2 Cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam.



Sumber: Dokumen Penerbit

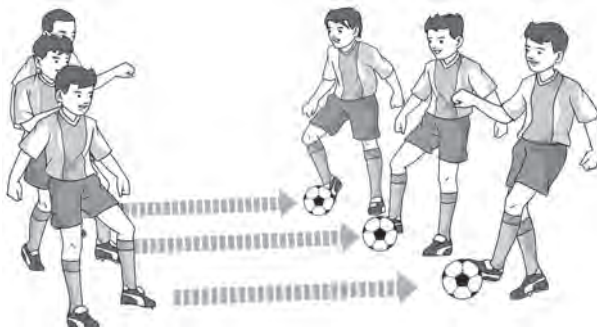
Gambarkan 11.3 Menggiring bola dengan kaki bagian luar.

- c. Menggiring bola dengan kaki bagian luar.
Cara melakukan sebagai berikut.
 - 1) Posisi tubuh berdiri dengan menghadap ke arah bola.
 - 2) Supaya bola bergulir disentuh dengan kaki bagian luar.
 - 3) Pada waktu kaki menyentuh bola lutut sedikit ditekuk.
 - 4) Waktu menggiring bola pandangan mata ke arah bola dan posisi teman dan lawan.
 - 5) Pada saat menggiring bola langkah kaki disesuaikan dengan jalannya bola.

2. Latihan Variasi Teknik Dasar Sepak Bola

Latihan teknik dasar sepak bola dapat dilakukan dengan berbagai macam variasi sebagai berikut.

- a. Latihan menendang dan menahan bola berpasangan.
Cara melakukan sebagai berikut.
 - 1) Anak-anak berdiri berhadap-hadapan dengan jarak sekitar 10 meter.
 - 2) Salah satu teman menendang bola ke teman pasangannya.
 - 3) Setelah mendapat operan bola, bola dikontrol atau ditahan lebih dalam, kemudian ditendang ke teman pasangannya tadi.
 - 4) Jenis tendangan yang dilakukan meliputi bola mengguling, bola dasar, dan bola melambung.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambarkan 11.4 Latihan menendang dan menahan bola berpasangan.

Gelanggang Olahraga

Lakukan praktik menendang dan menahan bola berpasangan dengan temanmu sebangku!

- b. Latihan menendang bola ke gawang.
Cara melakukan sebagai berikut.
 - 1) Bola diletakkan di depan gawang jaraknya sekitar 11 meter.

- 2) Secara satu per satu bola ditendang ke arah gawang bagian dalam atas dan kari atas.
- 3) Secara satu per satu bola ditendang ke arah gawang bagian kanan atas dan kiri atas.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambarkan 11.5 Latihan menendang bola ke gawang bagian kanan atas dan kiri atas.

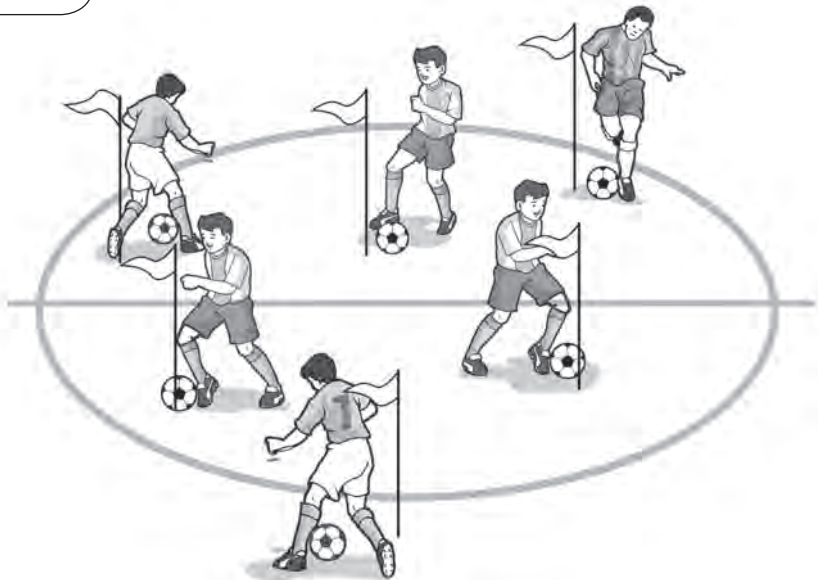
Tips

Bagian kaki yang dapat digunakan untuk menggiring dalam sepak bola, yaitu kura-kura kaki, kaki bagian luar dan kaki bagian dalam.

- c. Latihan menggiring bola secara zig-zag melewati tongkat.

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Terlebih dahulu beberapa tongkat ditancapkan masing-masing jaraknya 2 meter.
- 2) Sikap anak melakukan latihan menggiring bola secara zig-zag melewati sela-sela di antara tongkat.
- 3) Diusahakan tidak boleh menyentuh tongkat.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambarkan 11.6. Menggiring bola secara zig-zag melewati tongkat.

B. Permainan Bola Voli

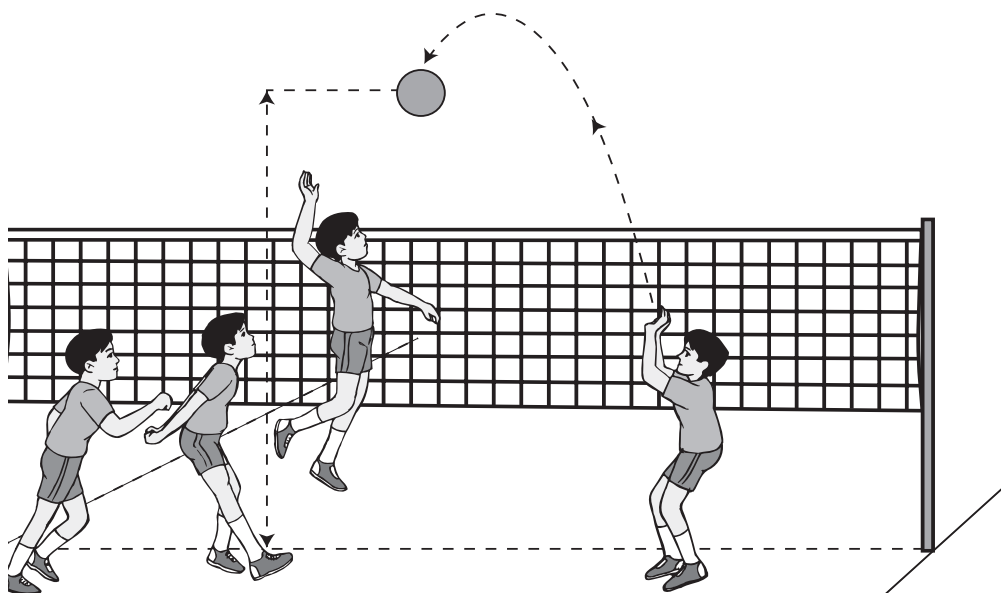
Di samping mengenal teknik dasar servis dan *passing* dalam permainan bola voli terdapat gerakan melakukan *smash* dan membendung serangan lawan.

1. *Smash*

Smash (*smes*) adalah gerakan pemukulan bola secara keras ke dalam area lapangan lawan bola melewati di atas net dengan harapan lawan mengalami kesulitan untuk mengembalikan bola.

Cara melakukan sebagai berikut.

- Sikap mengambil ancang-ancang sekitar 2 – 3 meter langkah menghadap ke arah net.
- Bola dilambungkan oleh *tosser* ke *spiker*.
- Setelah bola dilambungkan oleh *tosser*, *spiker* melakukan ancang-ancang dan melakukan tumpuan dengan sekuat tenaga untuk memukul bola dengan tepat di atas net.
- Setelah melompat untuk melakukan pukulan bola, kemudian mendarat dengan kedua kaki.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambarkan 11.7 Pemain bola voli melakukan *smash* dari bola yang dilambungkan oleh *tosser*.

2. Latihan Membendung Bola (*Blocking*)

Gerakan membendung (*blocking*) dalam permainan bola voli, yaitu teknik bertahan atas serangan bola lawan. Keberhasilan membendung serangan lawan dipengaruhi oleh ketinggian dalam melompat dan jangkauan lengan dalam menghadang bola yang dipukul oleh lawan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambarkan 11.8 Gerakan membendung bola lawan dengan dua orang.

Ada beberapa teknik melakukan bendungan serangan bola dari lawan oleh serangan pemain, yaitu gerakan membendung serangan bola dari lawan oleh seorang pemain.

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, pada waktu akan membendung serangan lawan, yaitu dengan sedikit berdiri kedua lutut sedikit ditekuk.
- Gerakan membendung serangan lawan dengan meloncat setinggi-tingginya sambil kedua tangan diangkat untuk menghadang datangnya bola.
- Setelah melakukan bendungan serangan bola dari lawan, harus siap untuk memainkan bola berikutnya.

Gelanggang Olahraga

Lakukan praktik gerakan membendung serangan bola dari lawan dengan dua atau tiga temanmu!

C. Permainan Bola Basket

Pemain bola basket yang baik tidak hanya menguasai teknik-teknik dasar dalam memainkan bola basket saja. Setiap pemain bola basket harus mempunyai daya tahan tubuh yang prima. Karena selama bermain bola basket harus melakukan gerakan-gerakan jalan, lari, loncat, dan lompat. Semua jenis gerakan itu dilakukan dengan memerlukan kecepatan, kekuatan, dan kelentukan.

Pada bab ini akan dipelajari tentang teknik dasar menembak (*shooting*) dan teknik melakukan gerakan *lay-up shoot*.

1. Teknik Menembak (*Shooting*)

Ada beberapa teknik menembakkan bola ke keranjang, antara lain sebagai berikut.

- Menembak dengan satu tangan.

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri dengan kaki sejajar atau sikap kuda-kuda.
- Kedua tangan memegang bola diletakkan di atas kepala sedikit di depan dahi dengan tangan yang akan menembakkan membentuk sudut 90°.
- Tangan kiri melepaskan bola kemudian tangan kanan di dorong arah ke keranjang basket.

- 4) Pada waktu tangan melakukan tembakan diikuti lutut pergelangan tangan dan jari-jari menghadap ke bawah.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 11.9 Menembakkan bola ke keranjang basket dengan satu tangan di atas kepala.

- b. Menembakkan bola ke keranjang dengan meloncat (*jump shot*).



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 11.10 Tembakan bola ke keranjang dengan melompat.

Teknik memegang dan melepaskan bola sama dengan teknik melakukan tembakan dengan satu tangan di atas kepala. Perbedaannya dalam menembakkan bola ke keranjang dengan meloncat, yaitu diawali dengan gerakan lompatan ke atas. Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Posisi awal, berdiri dengan sikap kuda-kuda.
- 2) Kedua tangan memegang bola diletakkan di atas kepala dekat dengan dahi, siku tangan yang digerakkan untuk menembak sudut 90° .
- 3) Tangan kiri digerakkan dari bola tangan kanan didorong ke arah keranjang diikuti lutut diangkat ke atas diawali dengan lompatan ke atas keranjang basket.

c. Tembakan kaitan.

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Posisi awal berdiri sambil kedua tangan memegang bola di depan dada.
- 2) Pada waktu tangan akan mengaitkan bola, badan condong ke depan, kemudian bola diangkat sampai di atas kepala dan pandangan ke atas basket.
- 3) Selanjutnya bola dilepaskan ke keranjang dengan kaitan.



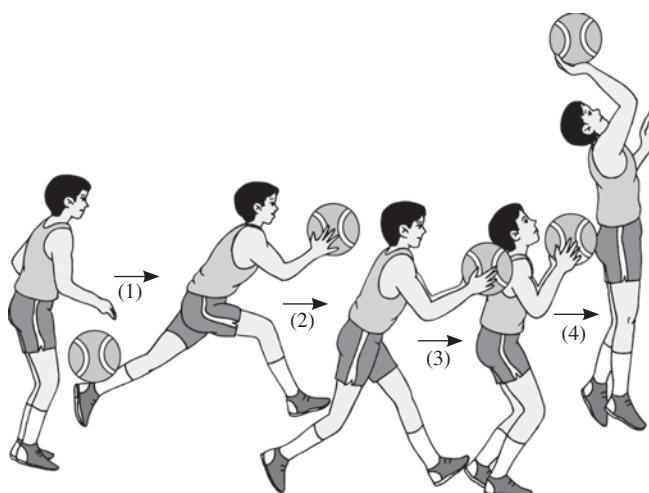
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 11.11 Tembakan kaitan.

d. Tembakan melayang (*lay-up shoot*).

Tembakan melayang didahului dari menerima operan bola dan menggiring bola, kemudian melangkah dua hitungan. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan pada waktu melakukan tembakan melayang.

- 1) Pada waktu menerima bola dalam keadaan melayang.
- 2) Setelah melangkah dengan langkah yang lebar, kemudian langkah berubah supaya lompatannya tinggi.
- 3) Bola dilepaskan dengan pantulan di papan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 11.12 Tembakan melayang (*lay-up shoot*).

2. Peraturan Permainan Bola Basket

a. Kapten

Setiap regu bola basket harus ada yang ditunjuk sebagai kapten. Kapten tugasnya menanyakan sesuatu informasi kepada petugas. Pertanyaan yang diajukan harus dengan sikap sopan, ramah, dan hormat.

b. Pelatih (*Coaches*)

Pelatih bola basket mempunyai tanggung jawab menyampaikan daftar pemain dan nomor pemain yang akan bertanding. Daftar ini diserahkan kepada petugas sekurang-kurangnya 20 menit sebelum pertandingan dimulai.

c. Waktu Pertandingan

Waktu pertandingan berlangsung selama dua babak dan setiap babak selama 20 menit dengan waktu istirahat 10 menit.

d. Permulaan Permainan

Permainan bola basket dimulai dipertandingan apabila seluruh pemain telah memasuki lapangan.

e. Bola Loncat (*Jump Ball*)

Permainan dimulai dengan bola loncat (*jump ball*) yang dilakukan di lingkaran tengah lapangan oleh seorang wasit.

Dua peloncat masing-masing berdiri di dalam setengah lingkaran terdekat dari ringnya dan kaki yang lain dekat dengan garis tengah. Bola dari wasit dilambungkan ke atas di antara meloncat, kemudian kedua peloncat berusaha menepis bola yang dilambungkan oleh wasit itu ke arah temannya. Kalau bola tidak ada yang mampu menepis akhirnya bola jatuh ke lantai maka bola loncat diulang.

Ringkasan

1. Teknik dasar dalam sepak bola antara lari menendang, mengontrol, dan menggiring bola.
2. Teknik dasar bola voli meliputi *passing*, *smash*, dan membendung.
3. Tembakan dalam bola basket dilakukan ke arah keranjang.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Gerakan kaki menyentuh bola ke depan, bola dalam jarak jangkauan disebut
 - a. *dribbling*
 - b. *passing*
 - c. *shooting*
 - d. *controlling*
2. Dalam sepak bola, menggiring bola yang disentuh dengan punggung kaki biasanya dilakukan dengan
 - a. satu kaki
 - b. kaki kanan
 - c. kaki kiri
 - d. dua kaki
3. Posisi awal pada waktu melakukan *smash* dalam bola voli, yaitu
 - a. dari samping kanan
 - b. dari samping kiri
 - c. dari arah depan
 - d. mengharap lurus ke depan
4. Pukulan yang keras ke arah daerah lapangan lawan dalam bola voli disebut
 - a. *shooting*
 - b. *blocking*
 - c. *smash*
 - d. *controlling*
5. Pukulan *smash* bola menyentuh tangan lawan kemudian bola keluar maka poin bagi
 - a. regu yang menyerang
 - b. regu yang bertahan
 - c. kapten regu
 - d. kedua regu



Gerakan seperti pada gambar di samping, yaitu teknik dasar ... dalam bola basket.

- a. *dribbling*
 - b. *shooting*
 - c. *throw in*
 - d. *jump ball*
7. Operan pantulan sangat efektif untuk melawan regu basket yang
 - a. posturnya pendek
 - b. bertahan
 - c. menyerang
 - d. posturnya tinggi
 8. Gerakan memantul-mantulkan bola dengan tumpuan salah satu kaki pada permainan bola basket disebut
 - a. *pivot*
 - b. *privat*
 - c. *overlap*
 - d. *dribbling*
 9. Pertandingan bola basket dimulai ditandai wasit melambungkan bola ke atas yang disebut
 - a. *foot ball*
 - b. *jump ball*
 - c. *out ball*
 - d. *back ball*
 10. Memasukkan bola ke arah ring dari luar setengah lingkaran garis belakang mendapat nilai
 - a. 4
 - b. 3
 - c. 2
 - d. 1

11. Memasukkan bola ke arah ring dari tembakan hukuman mendapat nilai
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
12. Sistem pertahanan *man to man defence* dalam bola basket polanya, yaitu
 - a. 1 – 2 – 1
 - b. 2 – 2 – 1
 - c. 1 – 2 – 2
 - d. 3 – 3 – 1
13. Lebar lapangan bola basket 14 m, sedangkan panjang garis sampingnya, yaitu
 - a. 28 meter
 - b. 29 meter
 - c. 30 meter
 - d. 31 meter
14. Usaha menghalang-halangi seorang lawan dalam permainan bola voli disebut
 - a. *blocking*
 - b. *passing*
 - c. *shooting*
 - d. *dribling*
15. Dalam permainan bola voli apabila kedua regu kedudukan nilainya 24–24 disebut
 - a. *rubber set*
 - b. *rally point*
 - c. *double*
 - d. *deuce*

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Jelaskan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepak bola!
2. Bagaimanakah langkah-langkah melakukan *smash* dalam permainan bola voli?
3. Bagaimanakah strategi melakukan *smash* dalam permainan bola voli agar mendapatkan poin?
4. Jelaskan teknik memegang bola basket yang baik!
5. Jelaskan yang dimaksud dengan *chest pass*!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Bagaimanakah sikapmu jika tim kesebelasan sepak bola kalian mengalami kekalahan ataupun kemenangan dalam pertandingan sepak bola?
2. Uraikan tujuan kalian bermain sepak bola!

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

1. Praktikkan gerakan melakukan *shooting* (menembak) ke keranjang basket!
2. Praktikkan membendung bola dari serangan lawan dalam bola voli!
3. Praktikkan menggiring bola dalam sepak bola secara zig-zag!

Refleksi

Setelah mempelajari beberapa teknik dasar permainan sepak bola, bola voli dan bola basket; coba kalian praktikkan kembali dengan baik dan benar dalam bentuk permainan! Mintalah bimbingan guru jika kalian mengalami kesulitan.

Pelajaran XII

Permainan Bola Kecil II



Sumber: www.protennis365

Salah satu contoh permainan bola kecil adalah permainan tenis. Permainan tenis memiliki teknik-teknik yang berbeda dengan permainan bulu tangkis. Untuk melakukan permainan tenis yang baik maka kalian haruslah menguasai teknik permainan tenis.

Tujuan Pembelajaran

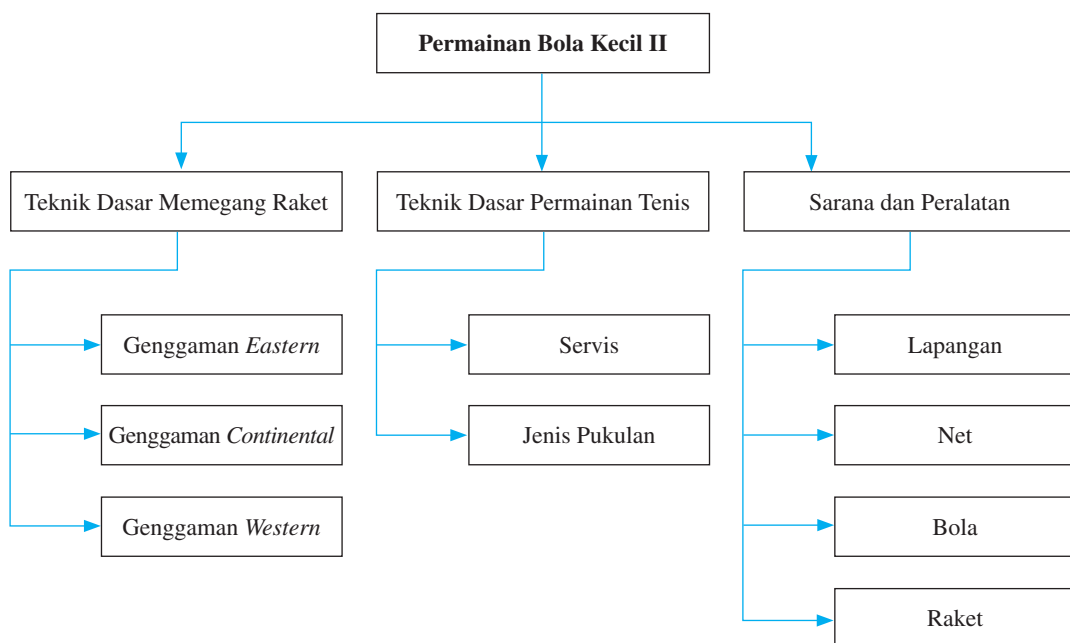
Setelah mempelajari materi permainan tenis, siswa diharapkan dapat

- mengetahui teknik dasar memegang raket tenis dengan baik;
- mempraktikkan teknik dasar permainan tenis;
- mengetahui sarana dan peralatan yang dipergunakan dalam permainan tenis.

Motivasi Belajar

Melakukan permainan tenis dibutuhkan penguasaan terhadap teknik-teknik dasar permainan. Untuk itu, pelajilah teknik-teknik dasar permainan tenis yang akan diuraikan berikut sehingga kalian dapat menguasai permainan tenis dengan baik.

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- Tenis
- Raket
- Lapangan

Tenis adalah olahraga yang dimainkan oleh dua orang pemain yang berhadapan atau satu lawan satu yang disebut *single*. Tennis juga dapat dimainkan empat orang yang disebut *double*, yaitu dua orang berhadapan dengan dua orang.

Permainan tenis dilakukan di atas rumput (*lawn*), tetapi dalam perkembangannya tenis sekarang dimainkan di lapangan yang dibuat dari papan kayu, semen, beton, dan bahan lain yang dikeraskan.

Permainan tenis tidak hanya sekadar olahraga yang dapat menyehatkan badan tetapi permainan tenis sudah merupakan olahraga prestasi. Hal ini dapat dilihat banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang bertaraf nasional ataupun internasional seperti perebutan Piala *Davis Cup*.

Untuk dapat berprestasi dalam permainan tenis, pemain harus menguasai teknik-teknik dasarnya. Teknik-teknik dasar dalam bermain tenis sebagai berikut.

A. Teknik Dasar Memegang Raket

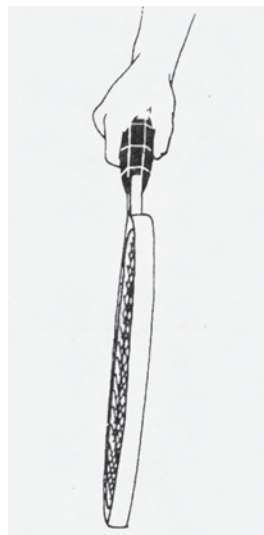
Ada tiga macam genggaman raket dalam tenis sebagai berikut.

1. Genggaman *Eastern*

Cara melakukan genggaman *eastern* sebagai berikut.

- a. Tangan kiri memegang leher raket, kemudian tangan kanan memegang tangkai/gagang raket.
- b. Pegangan tangan kanan antara ibu jari dan telunjuk membentuk huruf V. Pegangan ini seperti orang berjabat tangan dengan telapak tangan dekat dengan bidang yang rata.

Jenis genggaman ini cocok untuk pukulan bola tinggi dan pukulan bola rendah.



Sumber: *Tenis Tingkat Pemula*

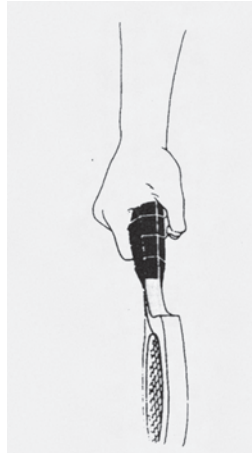
Gambar 12.1 Pegangan raket *eastern*.

2. Genggaman *Continental*

Cara melakukan genggaman *continental* sebagai berikut.

Tangan memegang tangkai raket dengan telapak tangan berada di bagian atas raket dan ibu jari memanjang dada bagian muka tangkai raket.

Genggaman *continental* cocok untuk pukulan pendek menyilang lapangan dan cocok untuk lenturan bola rendah. Namun, pegangan ini akan berakibat sakit jika untuk melakukan bola melambung tinggi.



Sumber: *Tenis Tingkat Pemula*

Gambar 12. 2 Genggaman *continental*.

3. Genggaman *Western*

Cara melakukan genggaman *western* sebagai berikut.

Tangan memegang raket dengan telapak tangan berada di bawah gagang, ibu jari berada di samping gagang. Demikian pula jari-jari lain juga merapat di gagang di samping dari gagang raket.

Genggaman *western* tepat sekali untuk bola tinggi dan bola setinggi pinggang, tetapi sulit untuk bola-bola rendah.

B. Teknik Dasar Permainan Tennis

Teknik dasar permainan tennis sebagai berikut.

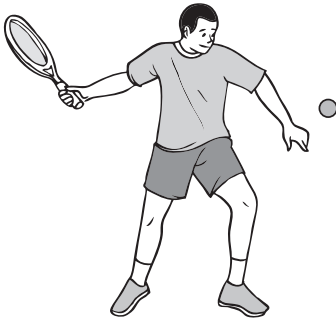
1. Servis

Ada tiga macam jenis servis, yaitu sebagai berikut.

- Slice service.*
- American twist.*
- Flat serve* atau *cannon ball.*

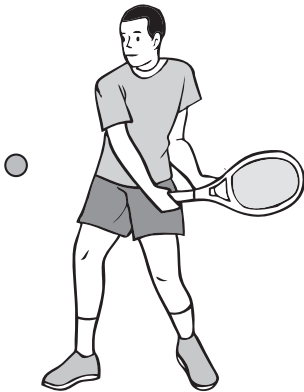
2. Jenis Pukulan

Ada beberapa jenis pukulan bola dalam permainan tennis. Adapun jenis-jenis pukulan itu, antara lain sebagai berikut.



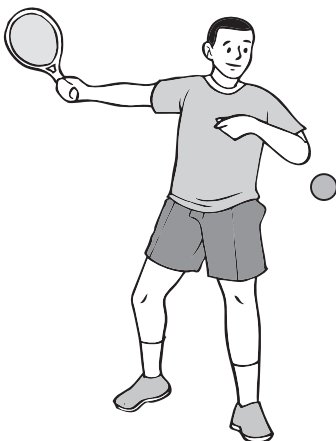
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 12.3 Forehand lob.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 12.4 Pukulan backhand lob.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 12.5 Pukulan forehand drop-shot.

a. Pukulan Lob

Pukulan lob biasanya dilakukan jika bola melewati di atas kepala lawan. Pukulan lob dapat dilakukan dengan *forehand* dan *backhand*.

b. Forehand Lob

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu tangan kanan memegang raket yang diletakkan di sebelah kanan badan.
- 2) Tangan yang memegang raket diayun dari bawah ke depan atas.
- 3) Pada waktu raket disentuh bola, pergelangan tangan harus kuat dan lutut sedikit ditekuk.

c. Backhand Lob

Cara melakukan sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu, berat badan berada di kaki kiri dengan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Tangan kanan yang memegang raket diletakkan di samping badan.
- 3) Kemudian raket diayun ke depan atas diusahakan bola melambung.

d. Pukulan Drop shot

Pukulan *drop shot* dapat dilakukan dengan *forehand* ataupun *backhand*.

- 1) Pukulan *forehand drop shot*.

Cara melakukan sebagai berikut.

- a) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu, tangan kanan diletakkan di samping kanan badan.
- b) Bola dipukul dari atas ke bawah.

- 2) Pukulan *backhand drop shot*.

Cara melakukan sebagai berikut.

- a) Sikap awal berdiri kangkang selebar bahu, berat badan ada di kaki kiri, kemudian tangan kanan diletakkan di samping kiri badan.
- b) Pada waktu memukul bola, tangan yang memegang raket digerakkan dari samping kiri ke arah depan bawah.

Gelanggang Olahraga

Lakukan praktik pukulan dalam teknik dasar permainan tenis berikut ini.

1. Teknik pukulan *forehand lob*.
2. Teknik pukulan *backhand lob*.
3. Teknik pukulan *dropshot*.

C. Sarana dan Peralatan

Sarana dan peralatan yang dibutuhkan dalam permainan tenis meliputi berikut ini.

1. Lapangan

Lapangan tenis dengan ketentuan sebagai berikut.

- a. Untuk permainan tunggal (*single*) ukurannya berikut ini.
 - Panjang : 23,77 meter.
 - Lebar : 8,23 meter.
- b. Untuk permainan ganda (*double*) ukurannya berikut ini.
 - Panjang : 23,77 meter.
 - Lebar : 10,97 meter.



Sumber: www.marcoislandrental.com

Gambar 12.6 Lapangan tenis.

2. Net

Ketentuan net untuk permainan tenis sebagai berikut.

- a. Net dibuat dari benang yang warnanya hijau tua.
- b. Ukuran net sebagai berikut.

Tinggi tiang penyangga net 106,7 cm dan tinggi net 91,4 cm. Tiang net dipasang di samping lapangan dengan jarak garis samping lapangan 91,4 cm.

3. Bola

- Bola untuk bermain tenis dibuat dari bahan karet yang diliputi bahan berbulu halus.
- Bola beratnya 56,7–58,48 gram.
- Diameter bola 6,35–6,66 cm.

4. Raket

Raket untuk bermain tenis harus memenuhi syarat berikut ini.

- Panjang 68,58 cm.
- Berat 354–396 gram.
- Besar pegangannya 10,48–11,75 cm

Ringkasan

- Pegangan raket dalam permainan tennis ada tiga macam, yaitu *eastern*, *continental*, dan *western*.
- Pukulan dalam permainan tennis adalah *lob*, *forehand lob*, *backhand lob*, *drop shot*.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

- Pada saat melakukan pukulan servis, bola menyentuh net dan jatuh di daerah lawan, makaukulannya dianggap
 - gagal
 - diulangi
 - mati
 - sah
- Pukulan yang keras dan menukik pada waktu bola melambung tinggi disebut
 - drive*
 - topspin*
 - backspin*
 - smash*
- Pukulan *smash* akan sulit dilakukan pada waktu....
 - bola sebelum mencapai titik tertinggi
 - bola sesudah mencapai titik tertinggi
 - bola jalannya mendatar
 - bola dalam keadaan rendah
- Pegangan jabat tangan (*shakehand grip*) biasa digunakan dan sangat berkembang di
 - Eropa dan Asia
 - Eropa dan Amerika
 - Afrika dan Amerika
 - Asia dan Amerika
- Arah telapak tangan waktu memukul bola pada pukulan *forehand* adalah...
 - ke samping kiri
 - ke samping kanan
 - ke depan
 - ke atas
- Pada dorongan *backhand* mengambil sikap
 - kaki kiri berada di depan
 - kaki kanan berada di depan
 - kaki kiri berada di belakang
 - kaki kanan berada di belakang

7. Berikut ini syarat pakaian pemain dalam pertandingan tenis
 - a. berwarna putih
 - b. berwarna tua
 - c. berwarna muda
 - d. berwarna kombinasi
8. Agar dapat bermain tenis dengan baik seorang pemain harus menguasai teknik dasar permainan. Berikut ini yang tidak termasuk teknik dasar permainan tenis adalah
 - a. *run*
 - b. *stance*
 - c. *stroke*
 - d. *footwork*
9. Mengatur dan bertanggung jawab atas kelancaran jalannya pertandingan tenis merupakan tugas dari
 - a. ketua pertandingan
 - b. dewan hakim
 - c. pengamat waktu
 - d. dewan juri
10. Kemenangan dalam pertandingan tenis ditentukan dengan ...
 - a. waktu
 - b. berat badan
 - c. penampilan
 - d. nilai

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan teknik dasar permainan tenis!
2. Sebutkan cara memegang raket dalam permainan tenis!
3. Jelaskan cara melakukan teknik gerakan kaki/*footwork* dalam permainan tenis!
4. Jelaskan cara melakukan pukulan *backhand* dalam permainan tenis!
5. Jelaskan seorang pemain tenis dikatakan mendapatkan poin!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Bagaimanakah sikap kalian setelah kalah bermain tenis?
2. Apakah yang kalian persiapkan ketika akan bermain tenis?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

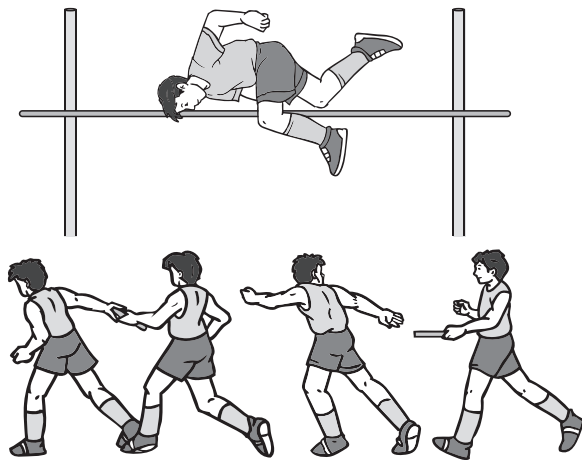
1. Praktikkan salah satu jenis pukulan servis dalam permainan tenis!
2. Praktikkan jenis pukulan *forehand lob* pada permainan tenis!
3. Praktikkan jenis pukulan *forehand drop shot*!

Refleksi

Setelah mempelajari teknik dasar permainan tenis, coba kalian praktikkan kembali dengan baik dan benar dalam bentuk permainan sederhana! Mintalah bimbingan guru jika kalian mengalami kesulitan!

Pelajaran XIII

Atletik II



Sumber: Dokumen Penerbit

Pernahkah kalian melakukan lompat tinggi dan lari estafet? Pada bab ini akan dibahas lompat tinggi gaya *straddle*, yaitu tentang teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* dan lari estafet yang akan mempelajari teknik pergantian tongkat.

Tujuan Pembelajaran

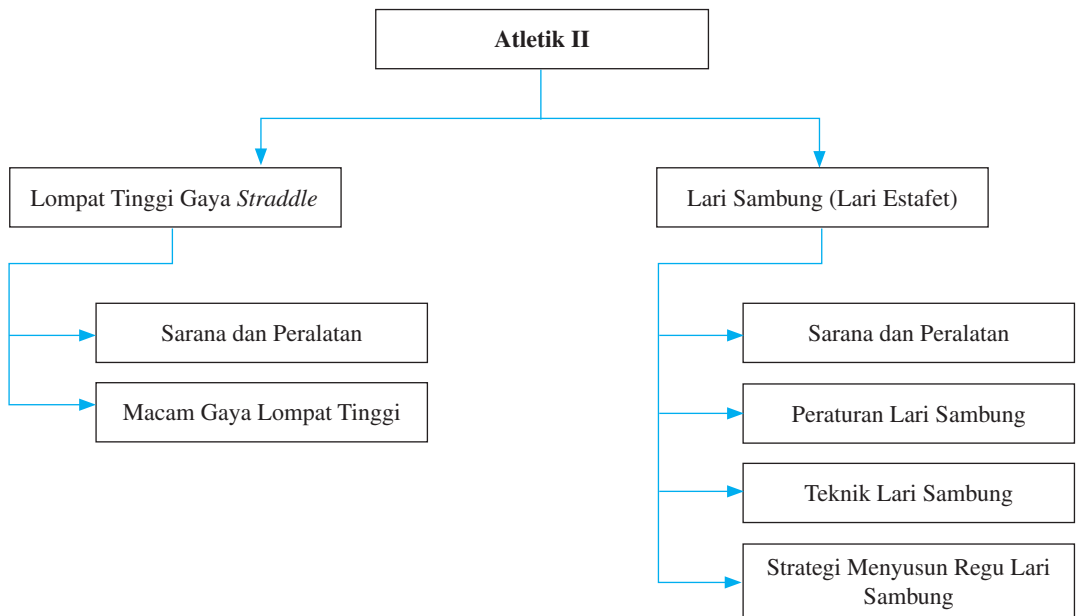
Setelah mempelajari atletik khususnya nomor lompat tinggi dan lari estafet, siswa diharapkan dapat

- menjelaskan tujuan melakukan lompat tinggi;
- menyebutkan sarana dan peralatan untuk lompat tinggi;
- melakukan lompat tinggi gaya *straddle* (guling perut);
- menyebutkan *disqualified* lompat tinggi;
- menyebutkan sarana dan peralatan lari estafet;
- menyebutkan teknik pergantian tongkat;
- melakukan teknik pergantian tongkat.

Motivasi Belajar

Salah satu gaya lompat tinggi adalah gaya guling perut (*straddle*), sedangkan lari estafet atau lari sambung dilakukan secara beregu. Kedua nomor dalam cabang olahraga atletik tersebut jika dilakukan secara teratur akan menjadikan kalian mampu berprestasi. Jika kalian ingin menguasai teknik kedua cabang olahraga ini maka pelajarilah materi ini.

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- *Straddle*
- *Awalan*
- *Tolakan*
- *Mistar*
- *Mendarat*
- *Disqualified*
- *Estafet*
- *Tongkat*
- *Start*
- *Wissel*

A. Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*)

Lompat tinggi, yaitu gerakan untuk melompati mistar yang dipasang di antara kedua tiang. Untuk melakukan lompat tinggi diperlukan kekuatan otot kaki dan otot perut.

1. Sarana dan Peralatan

Sarana dan peralatan yang digunakan untuk lompat tinggi, antara lain sebagai berikut.

- Tempat mendarat, misalnya dibuat dari busa atau bak lompat yang diisi pasir.
- Dua buah tiang untuk meletakkan mistar.
- Mistar, dibuat dari kayu atau logam. Mistar bentuknya segitiga atau bulat.
- Awalan, ukurannya 15–18 meter.

2. Macam Gaya Lompat Tinggi

Tips

Lompat tinggi supaya hasil lompatan dapat maksimal perlu latihan, misalnya sebagai berikut.

- Salah satu kaki diangkat ditekuk di depan tubuh (dipeluk).
- Lari di tempat, paha diangkat.

Macam-macam gaya lompat tinggi adalah sebagai berikut.

- Gaya guling perut (*gaya straddle*).
- Gaya guling sisi (*western rool*).
- Gaya punggung (*flop*).

Pada bab ini akan kita pelajari lompat tinggi gaya guling perut (*gaya straddle*).

Teknik dasar lompat tinggi gaya guling perut (*gaya straddle*) sebagai berikut.

a. Awalan atau Ancang-Ancang

Jika tumpuan atau tolakan menggunakan kaki kiri maka awalan dari samping kiri dan apabila tumpuan atau tolakan menggunakan kaki kanan, awalan dari sebelah kanan.

Awalan dapat dilakukan dengan lari atau jalan tiga langkah, lima langkah, dan seterusnya. Jarak kaki tumpu atau tolak dengan mistar sekitar 40 cm.

b. Tumpuan atau Tolakan

Kaki tumpu atau tolak ditekuk dan kaki yang lain diangkat ke atas melewati mistar, kemudian kaki tumpu dilipat ke samping. Posisi tubuh telungkup di atas mistar.

c. Sikap Mendarat

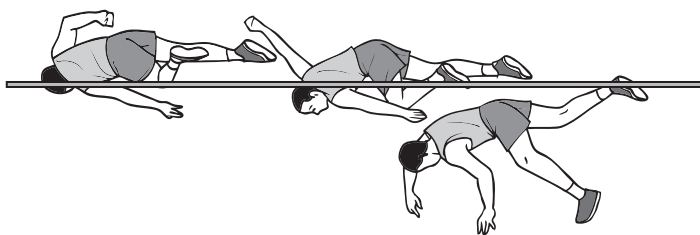
Setelah tubuh dapat melewati mistar tubuh berguling ke belakang dengan bantuan tangan dan bahu yang digulingkan lebih dahulu.

Dalam lompat tinggi terdapat *disqualified*. *Disqualified* pada lompat tinggi adalah sebagai berikut.

- Pelompat menjatuhkan mistar.
- Anggota badan menjatuhkan tiang.
- Pelompat menumpu dengan dua kaki.
- Dipanggil lebih dari dua menit, belum melompat.

Pojok Komentator

Diskusikan dengan temanmu tugas berikut ini!
Apakah *disqualified* dalam lompat tinggi?



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 13.1 Lompat tinggi gaya straddle.

B. Lari Sambung (Lari Estafet)

Lari sambung disebut lari estafet. Ada juga yang menamakan lari beranting. Lari sambung termasuk salah satu nomor dalam perlombaan lari. Dalam perlombaan, lari sambung yang dilakukan adalah 4×100 meter dan 4×400 meter. Maksudnya, yaitu setiap regu terdiri atas 4 orang. Setiap orang dalam satu regu lari menempuh jarak 100 meter untuk 4×100 meter dan menempuh jarak 400 meter untuk 4×400 meter.

1. Sarana dan Peralatan



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 13.2 Start Block.

Sarana dan peralatan yang dipergunakan dalam lari sambung adalah sebagai berikut.

a. Start Block

Alat ini digunakan pada pelari pertama karena menggunakan start jongkok, sedangkan pelari ke-2, ke-3 dan ke-4 menggunakan start melayang.

b. Tongkat

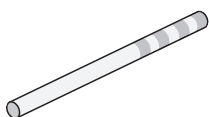
Tongkat yang digunakan untuk lari sambung harus memenuhi beberapa ketentuan.

- 1) Bahan dari pipa berlubang atau kayu.
- 2) Ukurannya panjang maksimum 30 cm dan minimum 28 cm.
- 3) Kelilingnya 12/13 cm.
- 4) Berat, tidak kurang dari 50 gram.

Tongkat lari sambung harus yang warnanya cerah. Maksudnya agar mudah dilihat dari kejauhan pada waktu dibawa lari.

c. Stopwatch

Untuk mengukur kecepatan lari sambung juga menggunakan stopwatch sehingga stopwatch yang digunakan harus dalam keadaan baik.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 13.3 Tongkat lari sambung.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 13.4 Stopwatch.

2. Peraturan Lari Sambung

Peraturan lari sambung adalah sebagai berikut.

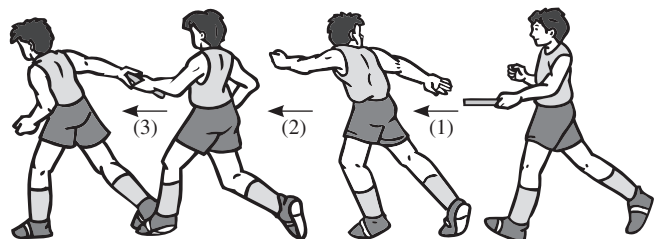
- a. Jarak penerimaan tongkat dalam perlombaan lari sambung, yaitu 20 meter.

- b. Pada perlombaan 4×100 meter dan 4×400 meter, selain pelari pertama, boleh mulai lari dari tempat asal tidak melebihi 10 meter di luar daerah pergantian tongkat.
- c. Untuk nomor lomba 4×100 meter dan 4×400 meter, atlet harus berlari pada lintasannya masing-masing.
- d. Pada nomor lomba 4×400 meter, semua pelari harus melewati lintasannya masing-masing dan penerima tongkat harus mulai berlari di daerah pergantian tongkat.
- e. Pada nomor 4×100 meter dan 4×400 meter, peserta tidak lebih dari tiga regu, disarankan hanya sampai tikungan pertama yang lari di lintasannya masing-masing, selebihnya boleh memilih lintasan yang akan dilewati.
- d. Selama mengikuti lomba lari sambung tongkat harus dibawa. Apabila tongkatnya jatuh harus diambil oleh atlet itu sendiri.

3. Teknik Lari Sambung

Ada beberapa hal yang harus dikuasai dalam perlombaan lari sambung.

- a. Teknik memberikan tongkat sebagai berikut.
 - 1) Memberikan tongkat dari bawah.
Cara melakukannya, yaitu tangan yang memegang tongkat diayunkan dari belakang ke arah depan melalui bawah ke tangan penerima tongkat.
 - 2) Memberikan tongkat dari atas.
Cara melakukannya, yaitu tangan kanan yang memegang tongkat diayunkan dari belakang ke depan atas, kemudian tongkat diletakkan di telapak tangan kiri penerima tongkat.
- b. Teknik menerima tongkat sebagai berikut.
Ada dua cara menerima tongkat dalam lari sambung, yaitu sebagai berikut.
 - 1) Menerima tongkat dengan cara melihat (*visual/sight pass*).
Cara melakukan sebagai berikut. Pada waktu akan menerima tongkat sambil berlari tangan yang akan menerima tongkat diayunkan ke belakang dengan pandangan mata melihat ke belakang kepada pelari yang akan memberikan tongkat.



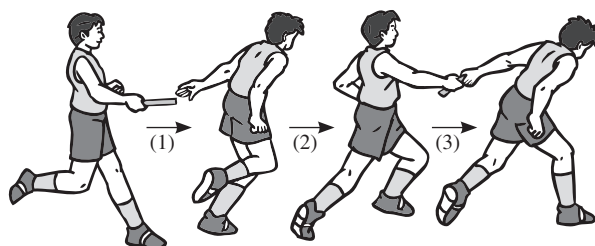
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 13.5 Menerima tongkat dengan cara melihat (*visual/sight pass*).

- 2) Menerima tongkat dengan cara tidak melihat (*nonvisual/blind pass*).

Cara melakukan sebagai berikut.

Penerima tongkat melihat pelari yang akan memberikan tongkat. Bila sudah dekat, penerima tongkat lari secepat-cepatnya. Setelah mendengar tanda atau kode dari pelari yang akan memberikan tongkat, masih dalam keadaan lari yang secepatnya dengan pandangan mata tetap ke depan, tangan diayunkan ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke atas.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 13.6 Menerima dengan cara tidak melihat.

Pakar Olahraga

Wiryatmi

Wiryatmi yang kini berusia lanjut merupakan atlet lari. Di kalangan atlet-atlet pelari PON I tahun 1948, ia dikenal dengan julukan "Dawir". Ia tidak hanya andal di nomor lari 100 meter, tetapi juga nomor lari sambung (estafet). Setelah berkeluarga, ia pun bermain olahraga lain, seperti tenis dan rounders. Bahkan, bersama suaminya, ia pernah juara tenis tingkat Jawa Tengah.

Sumber: www.kompas.com

c. Teknik Pemberian dan Penerimaan Tongkat.

Ada dua cara teknik pemberian dan penerimaan tongkat lari sambung, yaitu sebagai berikut

- 1) Pemberian dan penerimaan tongkat dari bawah, yaitu sebagai berikut.

Pelari I dari start memegang tongkat dengan tangan kiri, pelari II sambil lari secepatnya mengayunkan tangan kanan ke belakang dengan telapak tangan ibu jari terpisah dengan jari-jari lain yang rapat. Setelah itu, pelari I mengayunkan tangan kirinya melalui bawah ke depan dan memberikan tongkatnya kepada pelari II. Setelah tongkat diterima tangan kanan pelari II, sambil berlari tongkat dipindah ke tangan kiri, kemudian pelari III pada waktu menerima tongkat, tangan kanan diayunkan ke belakang dengan jari-jari rapat ibu jari dibuka, pelari ke-II memberikan tongkat dari arah bawah. Setelah tongkat diterima, tongkat dipindah ke tangan kiri sambil lari secepatnya. Selanjutnya, pelari IV menerima tongkat

dari pelari III dengan tangan kanan, lalu tongkat dipindah ke tangan kiri tetapi langsung dibawa lari sampai garis *finish*.

- 2) Pemberian dan penerimaan tongkat dari atas sebagai berikut.

Pelari I melakukan *start* jongkok sambil memegang tongkat dengan tangan kanan, setelah ada aba-aba, "yak". Kemudian lari secepatnya dengan memegang tongkat. Pelari II setelah ada tanda dari pelari I langsung lari sambil tangan kiri diayunkan ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke atas. Jari-jari rapat ibu jari dibuka. Pelari I memberikan tongkatnya melalui atas di telapak tangan kiri pelari II, untuk dibawa lari kemudian diberikan pelari III diterima dengan tangan kanan, selanjutnya pelari III memberikan kepada pelari IV diterima dengan tangan kiri. Selanjutnya, dibawa lari sampai melewati garis *finish*.

Rubrik Olahraga

Sistem pemberian dan penerimaan tongkat nonvisual, penerima tongkat tidak melihat ke belakang. Visual, penerima tongkat dengan melihat ke belakang.

4. Strategi Menyusun Regu Lari Sambung

Strategi menyusun regu dalam lari sambung adalah sebagai berikut.

a. Pelari Pertama

Pelari pertama harus dipilih yang dapat melakukan *start* yang baik dan terampil berlari di tempat yang menikung. Pelari pertama dipilih yang mampu melakukan lari cepat sehingga mampu memimpin di urutan paling depan.

b. Pelari Kedua

Pelari kedua dipilih yang dapat menerima tongkat dengan tepat dan cepat serta memiliki rasa tanggung jawab yang besar. Pelari kedua dipilih yang mempunyai daya tahan tubuh yang prima dan kecepatan berlari yang tinggi.

c. Pelari Ketiga

Pelari ketiga dipilih yang dapat menerima dan memberikan tongkat dengan cepat dan tepat. Pelari ketiga, juga dipilih yang mampu berlari dengan kecepatan yang tinggi di tempat tikungan.

d. Pelari Keempat

Pelari keempat dipilih pelari yang mampu melakukan *sprint* karena pelari ini yang akan menentukan menang atau

kalahnya regu lari sambung. Pelari keempat dipilih pelari yang mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan daya juang yang tinggi.

Gelanggang Olahraga

Praktikkan sistem pemberian dan penerimaan tongkat lari sambung secara nonvisual!

Ringkasan

1. Tahapan-tahapan melakukan lompat tinggi sebagai berikut.
 - Awalan
 - Tolakan
 - Posisi di atas mistar
 - Sikap mendarat
2. Lari sambung dilakukan secara beregu, setiap regu terdiri atas empat orang. Dalam lari sambung harus dapat memberikan dan menerima tongkat. Sistem pemberian dan penerimaan tongkat, yaitu *visual* dan *nonvisual*.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Berikut ini adalah jenis gaya dalam lompat tinggi, *kecuali*
 - a. *straddle*
 - b. *western roll*
 - c. *snapper*
 - d. *flop*
2. Tahapan-tahapan melakukan lompat tinggi, yaitu awalan, tolakan, sikap tubuh, dan sistem mendarat. Ini sama dengan tahapan pada nomor
 - a. lompat jauh
 - b. lari
 - c. lontar martil
 - d. tolak peluru
3. Posisi tubuh di atas mistar pada lompat tinggi gaya *straddle*, yaitu
 - a. miring
 - b. jongkok
 - c. telungkup
 - d. berdiri
4. Arah awalan lompat tinggi gaya *straddle* adalah dari
 - a. samping
 - b. depan
 - c. belakang
 - d. kanan
5. Awalan dari samping kiri pada waktu melakukan lompat tinggi gaya *straddle*, tolakan kakinya
 - a. kanan
 - b. kiri
 - c. kanan dan kiri
 - d. kedua kaki
6. Nomor lari yang dilombakan dalam lari estafet, yaitu
 - a. 4×700 meter
 - b. 4×600 meter
 - c. 4×500 meter
 - d. 4×400 meter

7. Tolakan dengan kedua kaki pada lompat tinggi dinyatakan
 - a. diulang
 - b. sah
 - c. *disqualified*
 - d. jawaban a, b, c benar
8. Jumlah pelari estafet dalam satu regu adalah
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
9. Tempat pergantian tongkat pada lari estafet dinamakan
 - a. *wissel*
 - b. *start*
 - c. *finish*
 - d. ban/lintasan
10. Sistem pemberian dan penerimaan tongkat pada lari estafet secara visual dan
 - a. visual
 - b. nonvisual
 - c. proyektor
 - d. ohp
11. Jarak tempat pergantian tongkat pada lari estafet, yaitu
 - a. 10 meter
 - b. 20 meter
 - c. 30 meter
 - d. 40 meter
12. Lari estafet termasuk nomor lari jarak
 - a. maraton
 - b. menengah
 - c. jauh
 - d. pendek
13. Pada waktu melakukan pergantian tongkat pada lari estafet, tongkatnya jatuh, dinyatakan
 - a. sah
 - b. diulang
 - c. *disqualified*
 - d. gagal
14. Jumlah lintasan pada perlombaan lari estafet, yaitu
 - a. 6 lintasan
 - b. 7 lintasan
 - c. 8 lintasan
 - d. 9 lintasan
15. Tongkat untuk lari estafet panjangnya berukuran
 - a. 30 cm
 - b. 31 cm
 - c. 32 cm
 - d. 33 cm
16. Hal yang dilarang dan dianggap tidak sah dalam lomba lari adalah
 - a. mencondongkan badan
 - b. mengangkat lutut tinggi
 - c. memasuki lintasan pelari lain
 - d. mengayun lengan dengan kuat
17. Petugas yang memberangkatkan pelari dalam lomba lari disebut
 - a. *starter*
 - b. *scorer*
 - c. *timer*
 - d. pengawas lintasan
18. Cara memberi tongkat di mana si penerima dengan tidak melihat ke arah pemberi tongkat dalam lari estafet adalah
 - a. visual
 - b. nonvisual
 - c. *American grip*
 - d. *Finlandia grip*
19. Tolakan kaki tumpu harus kuat agar menghasilkan gerakan naik yang maksimum merupakan, tahap dalam teknik lompat tinggi
 - a. awalan
 - b. tolakan
 - c. melewati mistar/sikap badan di atas mistar
 - d. pendaratan
20. Gaya yang sering digunakan dalam lompat tinggi saat ini adalah gaya
 - a. *straddle* dan *flop*
 - b. *straddle* dan *walking in the air*
 - c. *flop* dan *walking in the air*
 - d. *walking in the air*

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Jelaskan cara melakukan lompat tinggi gaya *straddle*!
2. Sebutkan *disqualified* lompat tinggi!
3. Jelaskan cara melakukan pergantian tongkat secara visual!
4. Sebutkan nomor-nomor lari estafet!
5. Bagaimanakah melakukan *start* pada lari estafet?

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Apakah yang kalian persiapkan pada waktu akan melakukan lompat tinggi?
2. Apakah yang kalian lakukan agar terwujud tim atau regu estafet yang baik?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian!

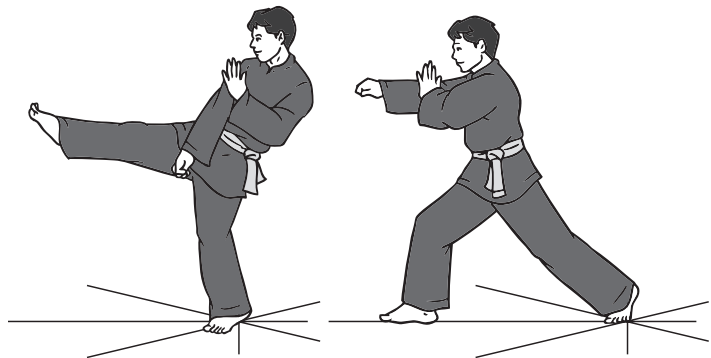
1. Praktikkan lompat tinggi gaya *straddle*!
2. Praktikkan lari estafet dengan benar!

Refleksi

Setelah kalian mempelajari lompat tinggi gaya *straddle* dan lari estafet, coba praktikkan lompat tinggi gaya *straddle* dan lari estafet.

Pelajaran XIV

Bela Diri II



Sumber: Dokumen Penerbit

Setiap pesilat yang baik harus menguasai serangan, pukulan, dan tendangan. Jenis pukulan dalam pencak silat, antara lain pukulan depan, tebah, colok atau tusuk, pedang, bandul, tampar, dan pukulan kepret. Serangan dengan siku tangan, misalnya serangan siku depan, serangan siku belakang, serangan siku serong, dan serangan siku bawah. Tendangan meliputi tendangan lurus, tendangan kepret, tendangan jejak, dan tendangan gajul.

Semua teknik serangan, pukulan, dan tendangan itu memerlukan latihan yang terus-menerus. Untuk itu, pelajari dan praktikkan materi dalam pelajaran ini.

Tujuan Pembelajaran

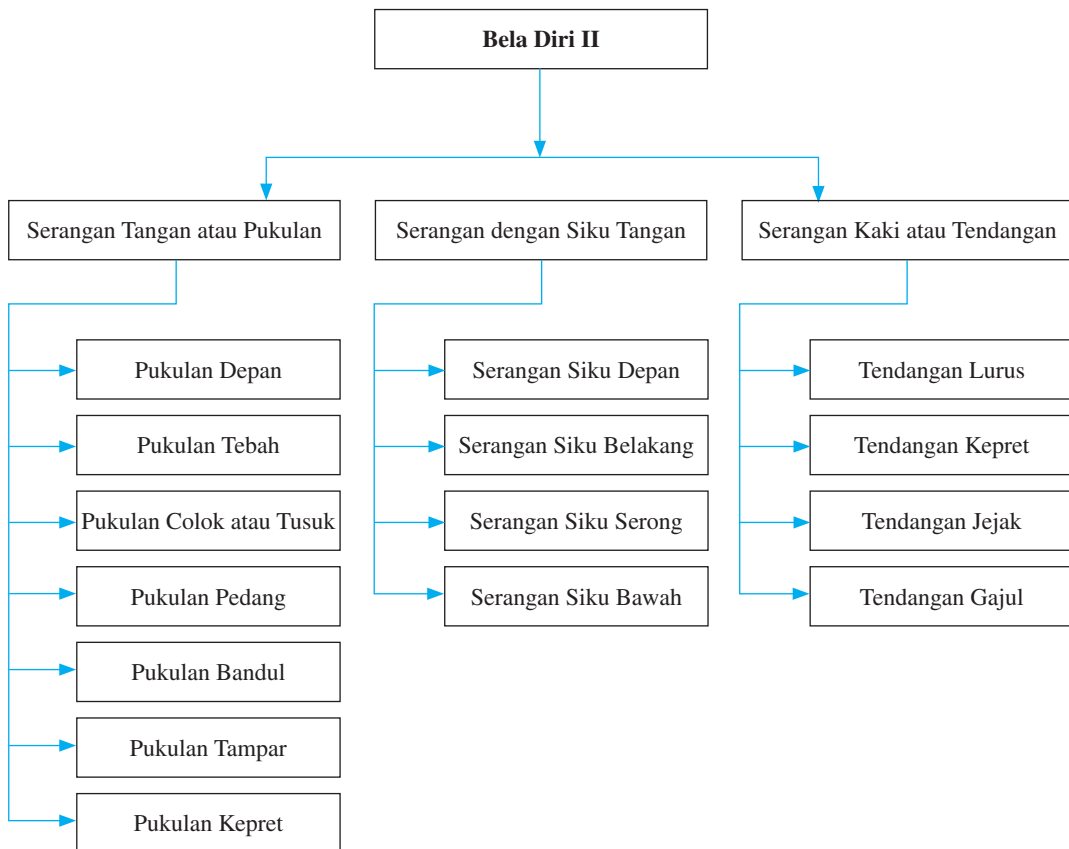
Setelah mempelajari materi pencak silat, siswa diharapkan dapat

- melakukan serangan tangan atau pukulan;
- melakukan serangan dengan siku tangan;
- melakukan serangan kaki atau tendangan.

Motivasi Belajar

Untuk mengalahkan lawan-lawannya dalam bela diri (pencak silat), kalian harus dapat melakukan serangan baik pukulan maupun tendangan. Pelajarilah materi ini maka kalian akan mampu melakukan bela diri dengan baik.

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- Serangan
- Pukulan
- Siku
- Kaki
- Tebak
- Colok
- Pedang
- Bandul
- Tampar
- Kepret
- Jejak
- Gajul

Jika ingin menjadi pesilat yang andal, kalian harus menguasai teknik serangan. Dalam pencak silat, teknik serangan dapat dilakukan dengan tangan yang disebut pukulan dan serangan kaki yang disebut tendangan.

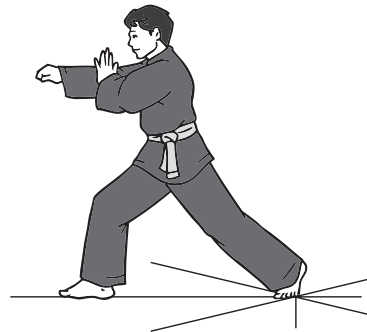
A. Serangan Tangan atau Pukulan

Menurut arah lintasannya, serangan tangan dapat dilakukan dari arah depan, bawah, samping, dan atas. Beberapa macam serangan tangan atau pukulan, yaitu sebagai berikut.

1. Pukulan Depan

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi tubuh berdiri kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan, kaki yang lain di belakang lurus.
- Salah satu tangan mengepal diluruskan ke arah sasaran dan tangan yang lain ditekuk di depan dada dengan jari-jari rapat.



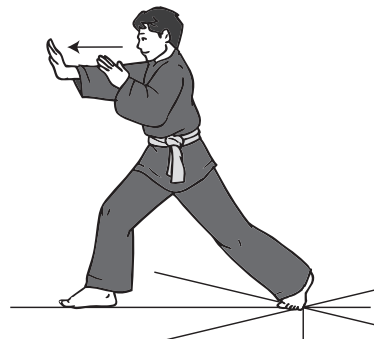
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 14.1 Pukulan depan.

2. Pukulan Tebah

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri kaki kuda-kuda, salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk dan kaki yang lain lurus ke belakang.
- Salah satu tangan memukul dengan telapak tangan, tangan yang lain ditekuk dengan jari-jari rapat.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 14.2 Pukulan tebah.

3. Pukulan Celah atau Tusuk

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk, kaki yang lain lurus ke belakang.
- Salah satu tangan melakukan pukulan dengan ujung jari dan tangan yang lain ditekuk di samping badan dengan jari-jari rapat.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 14.3 Pukulan celah atau tusuk.

4. Pukulan Pedang

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda arah serong.
- Gerakan pukulan dengan sisi telapak tangan, tangan yang lain ditekuk di samping badan dengan jari-jari rapat menghadap ke depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 14.4 Pukulan pedang.

5. Pukulan Bandul



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 14.5 Pukulan bandul.

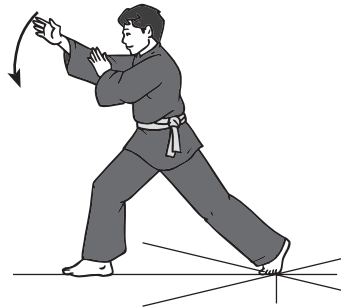
Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk dan kaki yang lain lurus ke belakang.
- Pukulannya, yaitu dengan ayunan kepala tangan.

6. Pukulan Tampar

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk dan kaki yang lain lurus ke belakang.
- Salah satu tangan memukul ke sasaran dengan telapak tangan dan tangan yang lain ditekuk di depan dada dengan telapak tangan rapat menghadap ke depan.



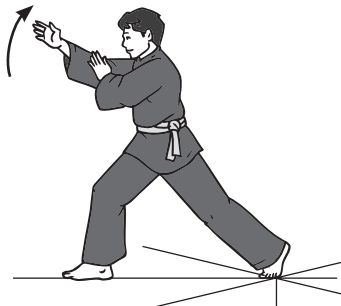
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 14.6 Pukulan tampar.

7. Pukulan Kepret

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu salah satu kaki di depan dengan lutut ditekuk dan kaki yang lain lurus ke belakang.
- Salah satu tangan melakukan pukulan dengan punggung tangan dan tangan yang lain ditekuk di depan dada dengan telapak tangan rapat menghadap ke depan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 14.7 Pukulan kepret.

Tips

Pukulan depan salah jenis serangan menggunakan tangan. Pada waktu melakukan pukulan depan ke arah sasaran lawan sikap kaki harus dalam keadaan kuda-kuda.

B. Serangan dengan Siku Tangan

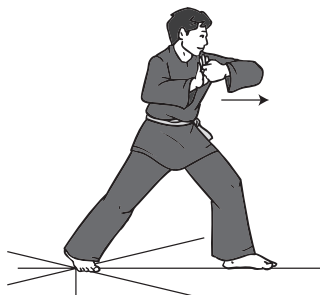
Teknik serangan dengan siku tangan meliputi sebagai berikut.

1. Serangan Siku Depan

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan kuda-kuda, yaitu kaki kiri di depan dengan lutut ditekuk dan kaki kanan lurus ke belakang.

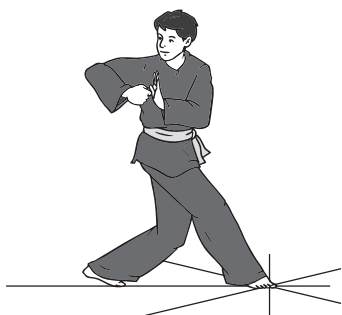
- b. Untuk melakukan serangan kepada lawan, yaitu siku tangan kiri ditekuk lurus ke depan dan tangan kanan ditekuk di depan dada jari-jari rapat dalam posisi berdiri.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 14.8 Serangan dengan siku depan.

2. Serangan Siku Belakang



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 14.9 Serangan siku belakang.

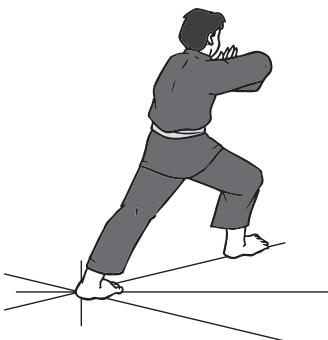
Cara melakukan sebagai berikut.

- a. Posisi awal, berdiri dengan kaki kiri di belakang dalam keadaan ditekuk dan kaki kanan di depan dengan lutut agak ditekuk.
- b. Untuk melakukan serangan kepada lawan dengan siku tangan kanan ditekuk lurus ke belakang dan siku tangan kiri ditekuk di depan dada dengan jari-jari rapat dengan telapak tangan berdiri tegak.

3. Serangan Siku Serong

Cara melakukan sebagai berikut.

- a. Posisi awal, berdiri serong ke kiri dengan sikap kuda-kuda, yaitu kaki kanan di depan dengan lutut ditekuk dan kaki kiri lurus ke belakang.
- b. Untuk melakukan serangan kepada lawan siku kanan ditekuk, kemudian dilemparkan ke arah sasaran dan tangan kiri ditekuk di depan dada.



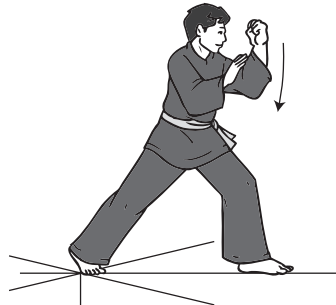
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 14.10 Serangan siku serong.

4. Serangan Siku Bawah

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri dengan sikap kuda-kuda, yaitu kaki kiri dengan lutut ditekuk dan kaki kanan lurus ke belakang.
- Untuk melakukan serangan kepada lawan, tangan kiri ditekuk di depan dada dalam keadaan tegak lurus, kemudian dipukulkan ke bawah, yaitu ke arah sasaran, sedangkan tangan kanan ditekuk di samping badan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 14.11 Serangan siku bawah.

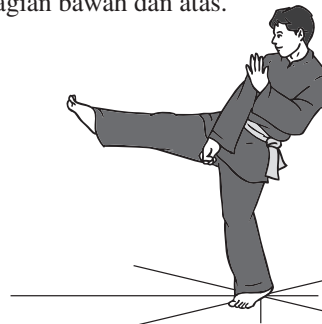
C. Serangan Kaki atau Tendangan

Dalam bela diri pencak silat terdapat teknik-teknik serangan kaki atau tendangan, antara lain sebagai berikut.

1. Tendangan Lurus

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan.
- Kaki lain diangkat dengan lutut ditekuk kemudian tungkai bawah diluruskan sasaran dikenakan pada jari-jari kaki bagian dalam.
- Salah satu tangan ditekuk, sedangkan yang lain harus menutupi tubuh bagian bawah dan atas.



Sumber: Dokumen Penerbit

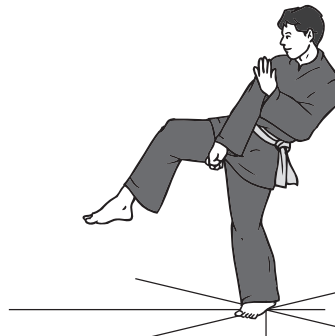
Gambar 14.12 Serangan tendangan lurus.

2. Tendangan Kepret

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan.
- Kaki tendang diangkat dengan lutut sedikit ditekuk dengan jari-jari kaki diluruskan.

- c. Kemudian kaki tendang diangkat dari bawah ke atas atau ke arah sasaran yang dikenakan pada punggung kaki.
- d. Tangan untuk menutup tubuh bagian atas dan bawah.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 14.13 Serangan kepret.

3. Tendangan Jejak



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 14.14 Serangan jejak.

4. Tendangan Gajul

Cara melakukan sebagai berikut.

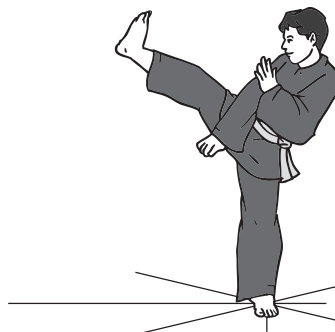
- a. Posisi awal berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan.
- b. Kaki yang diangkat dengan lutut sedikit ditekuk.
- c. Gerakan kaki tendang dijepitkan ke arah lawan dikenakan pada telapak kaki.
- d. Tangan untuk menutup tubuh bagian atas dan bawah.

Cara melakukan sebagai berikut.

- a. Posisi awal berdiri dengan salah satu kaki sebagai tumpuan.
- b. Kaki tendang diangkat kemudian digajulkan ke arah sasaran.
- c. Tendang kaki pada tumit dari arah bawah ke atas.
- d. Tangan untuk menutupi atas dan bawah.

Pojok Komentator

Sebutkan jenis-jenis serangan menggunakan tangan atau pukulan!



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 14.15 Tendangan gajul.

Gelanggang Olahraga

Praktikkan secara kelompok tugas di bawah ini.

1. Pukulan pedang.
2. Pukulan bandul.

Ringkasan

1. Serangan dalam pencak silat dilakukan dengan tangan, siku, dan kaki.
2. Serangan tangan seperti
 - pukulan depan,
 - pukulan tebah,
 - pukulan colok,
 - pukulan pedang,
 - pukulan bandul,
 - pukulan tampar, dan
 - pukulan kepret,
3. Pukulan siku-siku berikut ini.
 - Siku depan
 - Siku belakang
 - Siku serong
 - Siku bawah
4. Serangan kaki berikut ini.
 - Tendangan lurus
 - Tendangan kepret
 - Tendangan jejak
 - Tendangan gajul

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Menyerang lawan dalam pencak silat dilakukan dengan
 - a. kaki dan tangan
 - b. kaki dan kepala
 - c. tangan
 - d. kaki
2. Bandul dalam pencak silat dilakukan menggunakan
 - a. kaki kanan
 - b. kaki kiri
 - c. tangan
 - d. kepala
3. Berikut ini jenis serangan dengan tangan, kecuali
 - a. tusuk
 - b. pedang
 - c. tampar
 - d. *sliding*
4. Serangan siku dapat dilakukan ke
 - a. depan
 - b. belakang
 - c. segala arah
 - d. bawah
5. Pukulan tebah dalam pencak silat, jari-jari tangan dalam keadaan
 - a. rapat
 - b. ditekuk
 - c. lurus
 - d. dibuka
6. Serangan kaki dalam pencak silat disebut
 - a. tendangan
 - b. jejak
 - c. tungkak
 - d. sepakan

7. Pukulan dalam pencak silat dilakukan menggunakan
 - a. tangan kanan
 - b. tangan kiri
 - c. tangan
 - d. dua tangan
8. Arah lintasan serangan pencak silat meli-
puti dari
 - a. depan dan belakang
 - b. depan, bawah, samping, dan atas
 - c. depan dan samping
 - d. depan dan atas
9. Pukulan colok terdapat dalam bela diri
 - a. tinju
 - b. karate
 - c. pencak silat
 - d. judo
10. Serangan siku bawah pada pencak silat,
siku posisinya
 - a. lurus
 - b. ke depan
 - c. ditekuk
 - d. sedikit ditekuk

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan anggota badan yang dapat diguna-
kan melakukan serangan pada pencak silat!
2. Sebutkan jenis pukulan pada pencak silat!
3. Sebutkan jenis tendangan pada pencak silat!
4. Bagaimanakah melakukan pukulan tampar
pada pencak silat?
5. Jelaskan melakukan tendangan lurus dalam
pencak silat!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Mengapa setiap pesilat tidak boleh memiliki
sifat sombong? Uraikan pendapat kalian.
2. Uraikan manfaat mempelajari bela diri (pen-
cak silat) bagi kalian!

C. Uji Psikomotorik

**Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman ka-
lian.**

1. Praktikkan serangan tangan atau pukulan
pada bela diri pencak silat!
2. Praktikkan serangan kaki atau tendangan
dalam bela diri pencak silat!

Refleksi

Setelah mempelajari pencak silat serangan tangan, siku, dan kaki, coba sekali lagi praktikkan jenis pukulan pedang dan ten-
dangan lurus.

Pelajaran XV

Kebugaran Jasmani II



Sumber: Dokumen Penerbit

Jika ingin memiliki kebugaran jasmani yang prima, kalian dapat melakukan beberapa latihan, misalnya latihan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, dan latihan kelincahan.

Tujuan Pembelajaran

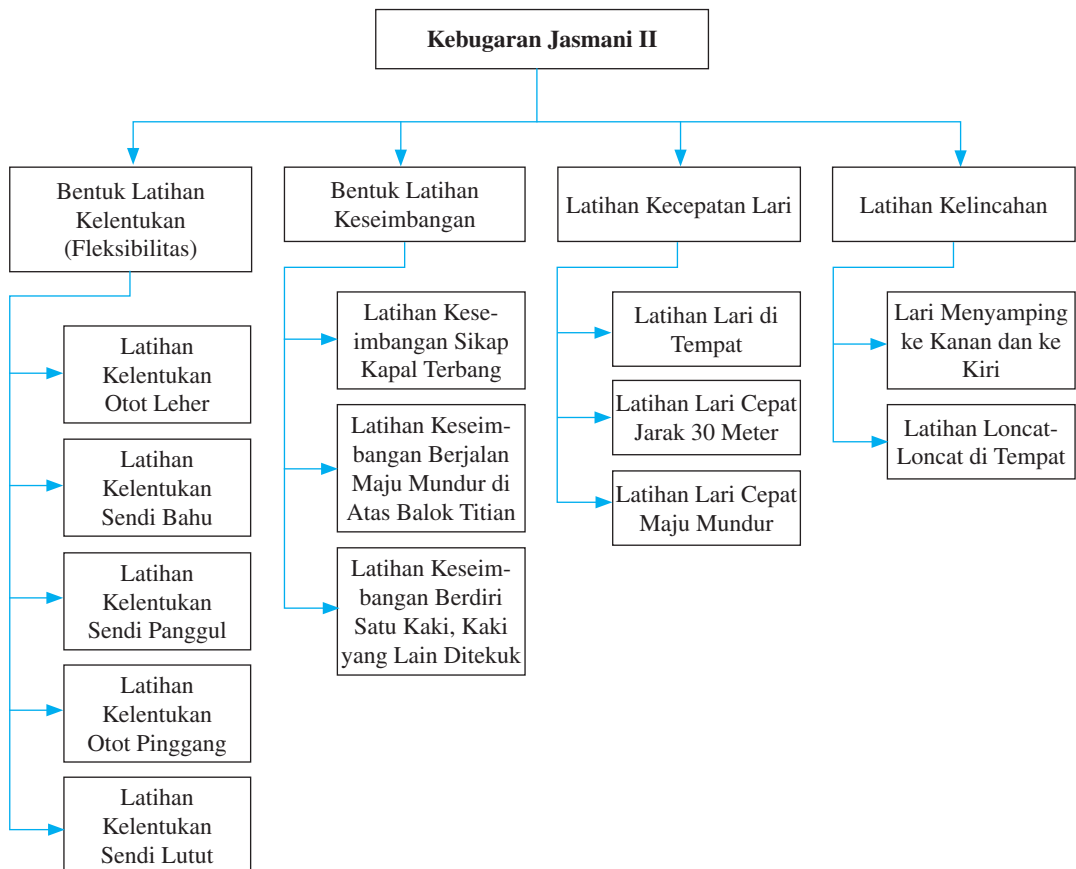
Setelah mempelajari materi latihan kebugaran jasmani, siswa diharapkan dapat

- melakukan jenis-jenis latihan kelentukan;
- melakukan jenis-jenis latihan keseimbangan;
- melakukan jenis-jenis latihan kecepatan;
- melakukan jenis-jenis latihan kelincahan.

Motivasi Belajar

Tubuh yang sehat dan bugar dambaan setiap orang. Agar kalian memiliki tubuh yang sehat dan bugar, salah satunya dapat dibentuk dengan melakukan latihan-latihan kebugaran jasmani.

Peta Kompetensi Materi

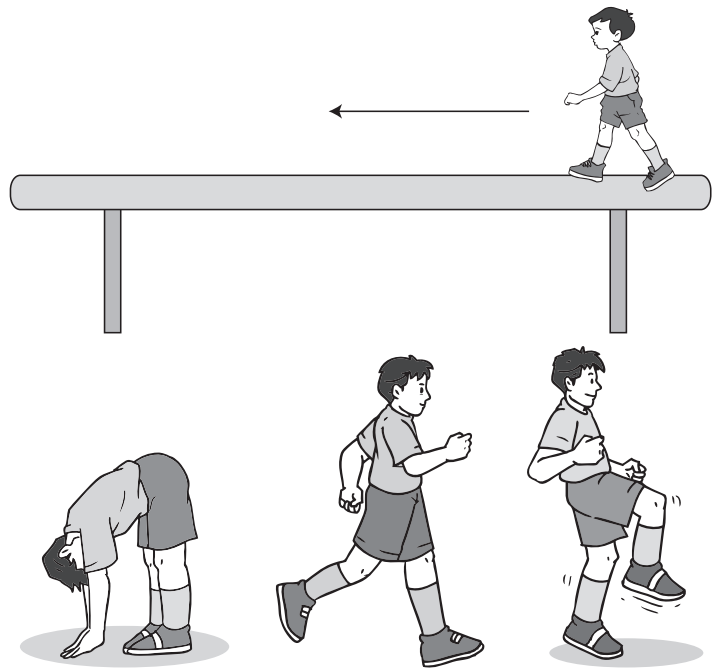


Kata Kunci

- Kebugaran
- Jasmani
- Kelentukan
- Keseimbangan
- Kecepatan
- Kelincahan

Kesehatan itu mahal harganya. Oleh karena itu, kita harus menjaga agar jasmani tetap dalam keadaan sehat dan bugar. Adapun untuk memelihara supaya jasmani dalam keadaan sehat dan bugar dapat dilakukan dengan cara melakukan latihan-latihan gerak tubuh, misalnya latihan kelentukan, latihan keseimbangan, latihan kecepatan, dan latihan kelincahan.

Agar lebih jelas, mari kita pelajari bersama mengenai latihan kebugaran jasmani.



Sumber: Dokumen Penerbit

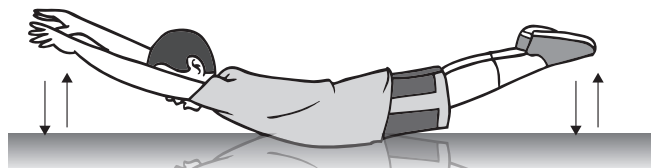
Gambar 15.1 Membungkukkan tubuh, berjalan di atas balok, sedang lari, dan lari di tempat dengan angkat paha.

A. Bentuk Latihan Kelentukan (Fleksibilitas)

1. Latihan Kelentukan Bahu

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, tubuh tengkurap. Kedua tangan lurus ke depan, kedua kaki lurus ke belakang.
- Tubuh bagian depan diangkat diikuri kedua kaki juga diangkat ke atas.
- Gerakan ini dilakukan dengan hitungan 2×8 hitungan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 15.2 Latihan kelentukan bahu.

2. Latihan Kelenturan Kaki

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal berdiri kangkang dan kedua tangan di pinggang.
- Berat badan digeser ke kanan dan ke kiri dengan lutut dalam keadaan ditekuk.
- Gerakan ini dilakukan dengan hitungan 2×8 hitungan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 15.3 Latihan kelenturan kaki.

Gelombang Olahraga

Sebutkan gerakan yang dapat membentuk kelenturan otot tubuh! Kemudian, praktikkan gerakan tersebut bersama temanmu.

3. Latihan Kelenturan Otot Pinggang



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 15.4 Gerakan meliukkan tubuh ke kanan dan ke kiri dengan kaki rapat dan tangan dikaitkan lurus ke atas.

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan kaki rapat kedua tangan dikaitkan lurus ke atas.
- Tubuh diliukkan ke kiri dan ke kanan masing-masing 2 kali hitungan.
- Gerakan ini dilakukan selama 2×8 hitungan.

B. Bentuk Latihan Keseimbangan

1. Latihan Keseimbangan Sikap Kapal Terbang



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 15.5 Sikap seperti kapal terbang.

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri kaki rapat dengan kedua tangan direntangkan.
- Kaki kanan diangkat diluruskan ke belakang, tubuh condong ke depan.
- Posisi ini ditahan selama 2×8 hitungan.
- Kemudian, kaki kiri diangkat diluruskan ke belakang, tubuh condong ke depan.
- Posisi ini dilakukan selama 2×8 hitungan.

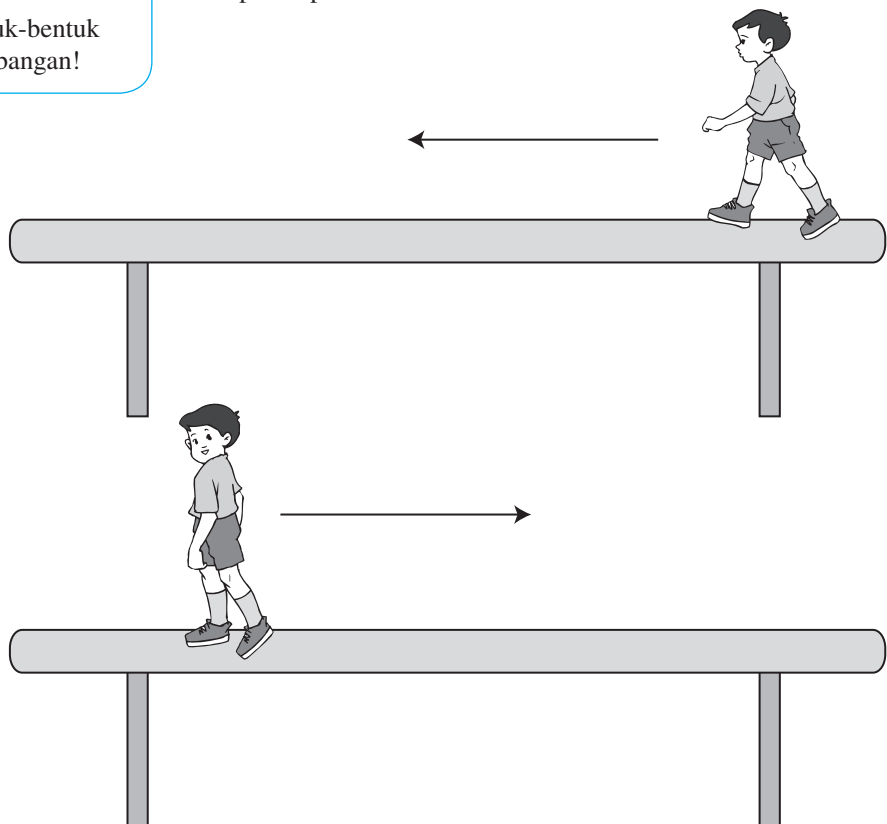
2. Latihan Keseimbangan Berjalan Maju Mundur di Atas Balok Titian

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri di salah satu ujung balok titian.
- Kemudian berjalan setapak demi setapak hingga ujung yang lain.
- Kemudian, berjalan mundur juga setapak demi setapak sampai ke posisi semula.

Pojok Komentator

Sebutkan bentuk-bentuk latihan keseimbangan!



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 15.6 Berjalan maju-mundur di atas balok titian.

3. Latihan Keseimbangan Berdiri Satu Kaki, Kaki yang Lain Ditekuk



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 15.7 Berdiri satu kaki, kaki yang lain dilipat di depan tubuh dengan dipegang dengan kedua tangan.

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan kaki rapat.
- Kaki kanan dilipat di depan tubuh dengan dipegang oleh kedua tangan.
- Posisi ini ditahan selama 2×8 hitungan.
- Kemudian, bergantian kaki kiri yang dilipat di depan tubuh dengan dipegang kedua tangan.
- Gerakan dilakukan selama 2×8 hitungan.

C. Latihan Kecepatan Lari

1. Latihan Lari di Tempat

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri kaki rapat.
- Melakukan lari di tempat, lenggang tangan dengan sikunya ditekuk.
- Yang diperhatikan gerakan kaki dan lenggang tangan dilakukan secepat-cepatnya.



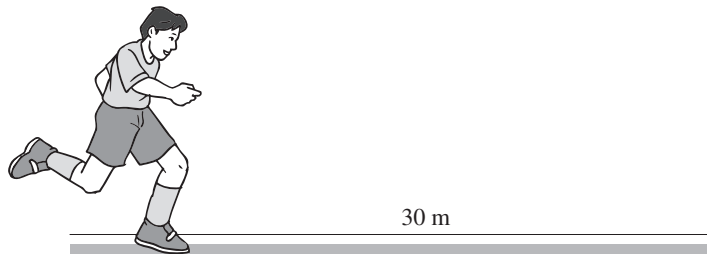
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 15.8 Gerakan lari di tempat.

2. Latihan Lari Cepat Jarak 30 Meter

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi tubuh, berdiri tegak.
- Dengan aba-aba guru, yak! Siswa lari secepatnya menempuh jarak 30 meter.
- Yang perlu diperhatikan selama lari, tubuh condong ke depan.



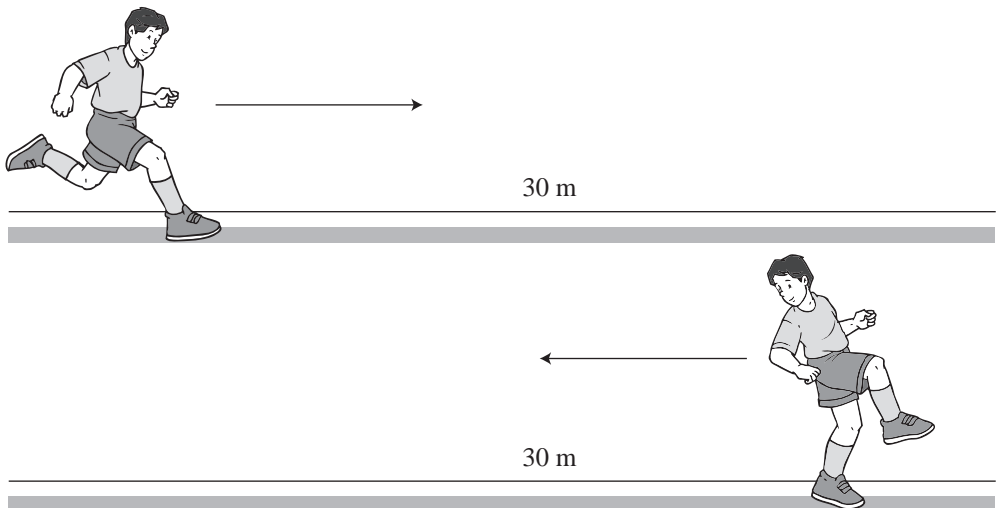
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 15.9 Anak latihan lari menempuh jarak 30 meter.

3. Latihan Lari Cepat Maju-Mundur

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri tubuh condong ke depan. Siku tangan sedikit ditekuk.
- Dengan aba-aba, siap, yak! Anak-anak berlari cepat menempuh jarak 30 meter, kemudian dilanjutkan lari mundur kembali ke tempat semula.



Sumber: Dokumen Penerbit

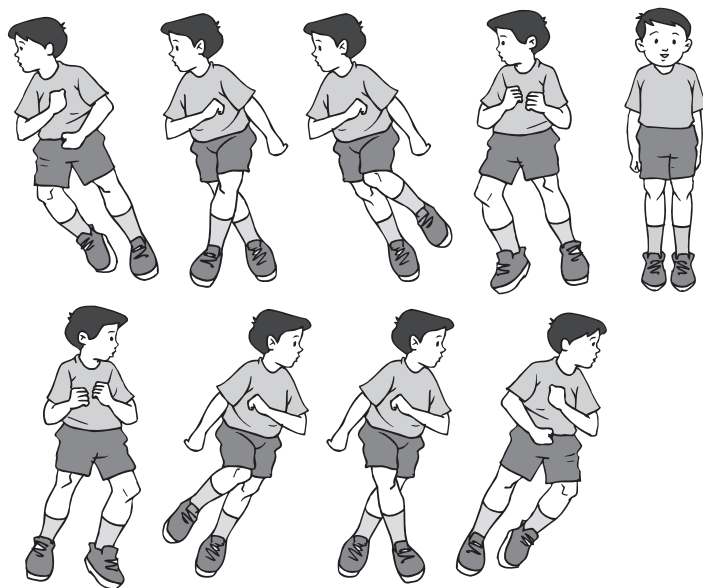
Gambar 15.10 Lari cepat maju-mundur menempuh jarak 30 meter.

D. Latihan Kelincahan

1. Lari Menyamping ke Kanan dan ke Kiri

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan lutut sedikit ditekuk.
- Lari menyamping kanan dengan jarak sekitar 5 meter, kemudian kembali lari menyamping ke tempat semula.
- Gerakan ini dilakukan lebih banyak akan lebih baik.



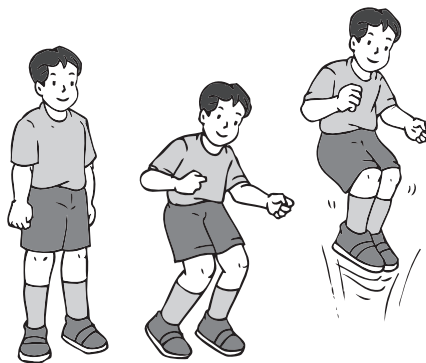
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 15.11 Gerakan lari menyamping kanan dan ke kiri.

2. Latihan Loncat-Loncat di Tempat

Cara melakukan sebagai berikut.

- Posisi awal, berdiri dengan siku tangan sedikit ditekuk.
- Gerakannya loncat-loncat di tempat.
- Gerakan ini dilakukan selama 2×8 hitungan atau lebih lama akan lebih baik.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 15.12 Latihan loncat-loncat di tempat.

Ringkasan

- Anggota tubuh yang dapat dilatih kelentukan, misalnya
 - otot leher,
 - otot pinggang.
- Latihan keseimbangan adalah sebagai berikut.
 - Keseimbangan berdiri.
 - Keseimbangan duduk.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Gerakan menganguk-anggukkan kepala termasuk latihan kelentukan otot
 - a. kepala
 - b. leher
 - c. punggung
 - d. dada
2. Untuk melatih kelentukan sendi bahu dilakukan dengan cara
 - a. diputar
 - b. ditekuk
 - c. dianguk-anggukkan
 - d. diluruskan
3. Gerakan meliukkan tubuh untuk melatih kelentukan otot
 - a. bahu
 - b. punggung
 - c. pinggang
 - d. perut
4. Gerakan membungkuk-bungkukkan tubuh untuk melatih kelentukan otot
 - a. perut
 - b. bahu
 - c. pinggang
 - d. pinggul
5. Berdiri dengan sikap seperti kapal terbang termasuk latihan
 - a. kekuatan
 - b. kelincahan
 - c. keseimbangan
 - d. kecepatan

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan bentuk-bentuk latihan keseimbangan!
2. Jelaskan teknik berjalan di atas balok titian!
3. Bagaimanakah cara untuk menjaga kebugaran tubuh?
4. Apakah yang harus dilakukan untuk melatih kelincahan?
5. Sebutkan jenis latihan untuk melatih kecepatan!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Bagaimanakah tanggapan kalian jika melihat orang yang memiliki tubuh yang kekar?
2. Apa yang kamu lakukan jika ingin memiliki tubuh yang kekar?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

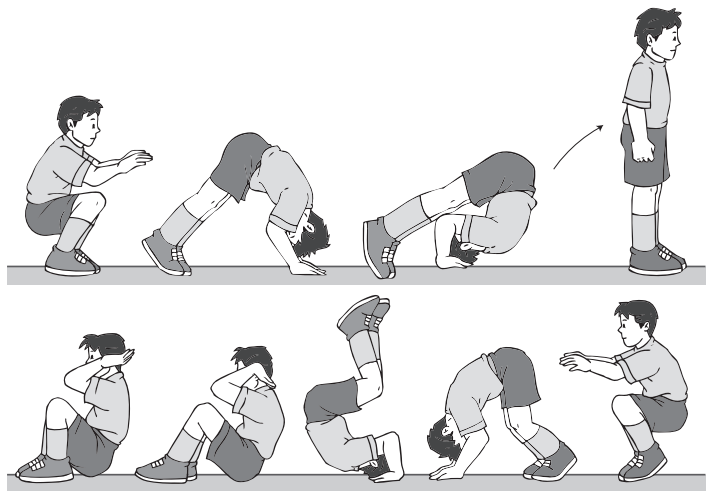
1. Praktikkan gerakan seperti kapal terbang!
2. Praktikkan lari dengan variasi kecepatan!
3. Praktikkan berjalan di atas balok titian!

Refleksi

Setelah mempelajari latihan-latihan kebugaran jasmani, coba praktikkan bentuk-bentuk latihan keseimbangan!

Pelajaran XVI

Senam Lantai



Sumber: Dokumen Penerbit

Senam lantai memiliki beragam bentuk, seperti guling depan dan belakang. Bahkan, gerakan kombinasi guling depan dan belakang juga merupakan bentuk senam lantai.

Tujuan Pembelajaran

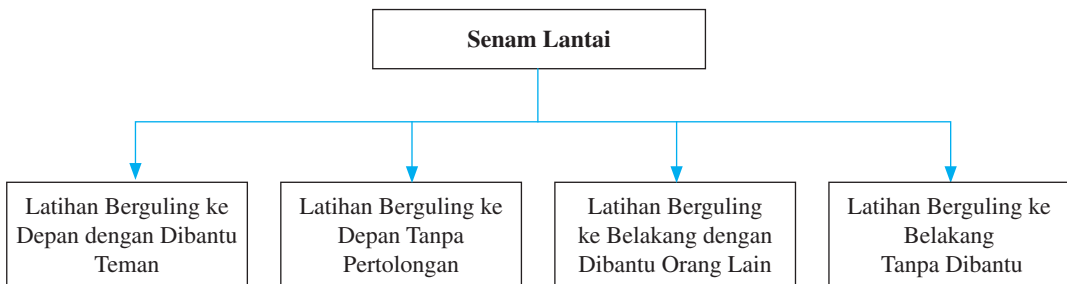
Setelah mempelajari materi senam lantai, siswa diharapkan dapat

- melakukan teknik dasar gerakan berguling ke depan (*forward roll*);
- melakukan teknik dasar gerakan berguling ke belakang (*back roll*);
- memberi pertolongan teman yang melakukan berguling ke depan dan berguling ke belakang.

Motivasi Belajar

Pesenam lantai yang sudah baik, bentuk tubuhnya tampak atletis dan padat berisi. Jika kalian ingin memiliki tubuh yang indah, silakan kalian ikuti latihan senam lantai.

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- Kekuatan
- Kelenturan
- Kecepatan
- Guling Depan
- Guling Belakang

Gerakan berguling termasuk dalam gerakan senam lantai. Guling dapat dilakukan dengan guling depan dan guling ke belakang. Melakukan gerakan berguling terlebih dahulu dibutuhkan kelenturan otot dan persendian. Oleh karena itu, untuk memperoleh kelenturan otot dan pelepasan sendi harus melakukan gerakan pemanasan.

Untuk memahami cara melakukan teknik dasar gerakan berguling, mari kita pelajari bersama-sama uraian berikut ini!

Rubrik Olahraga

Gerakan guling depan dan guling belakang termasuk dalam olahraga senam lantai. Posisi awal gerakan guling depan dan guling belakang dapat dengan berdiri atau jongkok.

A. Latihan Berguling ke Depan dengan Dibantu Teman

Pojok Komentator

Coba, jelaskan melakukan gerakan guling depan!

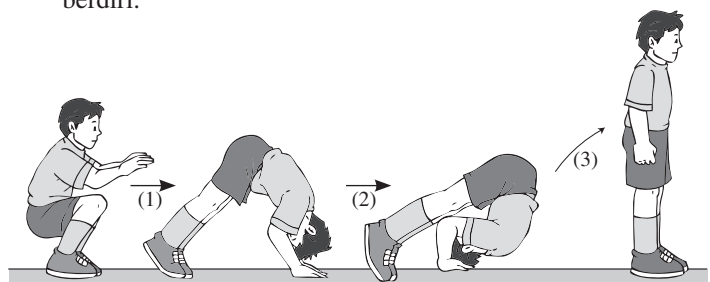
Cara melakukan sebagai berikut.

1. Posisi awal, berdiri, tubuh dibungkukkan dengan kedua tangan diletakkan di lantai.
2. Teman yang membantu berdiri di sampingnya sambil salah satu menahan tengkuk dan tangan yang lain mendorong kakinya hingga mampu berguling ke depan.
3. Posisi akhir jongkok kemudian berdiri.

B. Latihan Berguling ke Depan Tanpa Pertolongan

Cara melakukan sebagai berikut.

1. Posisi awal, berdiri dengan tubuh dibungkukkan, kedua telapak tangan diletakkan di lantai.
2. Tengkuk diletakkan di lantai dengan tolakan kedua kaki dan tangan, tubuh diusahakan digulingkan ke depan.
3. Setelah berhasil berguling, posisi tubuh jongkok kemudian berdiri.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 16.1 Latihan berguling ke depan tanpa pertolongan.

C. Latihan Berguling ke Belakang dengan Dibantu Orang Lain

Tips

Gerakan guling depan dan guling belakang termasuk olahraga senam lantai.

Olahraga senam lantai memerlukan kekuatan, kelenturan otot, dan kecepatan bergerak.

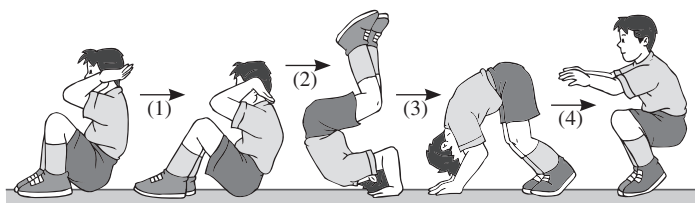
Cara melakukan sebagai berikut.

1. Posisi awal, berdiri kemudian jongkok membelakangi matras.
2. Orang yang membantu jongkok di sampingnya.
3. Pesenam tidur telentang dengan salah satu tangan teman yang membantu menahan punggungnya.
4. Kedua tangan pesenam ditekuk ke belakang dan kedua kaki juga diangkat berusaha berguling ke belakang.
5. Orang yang membantu tangannya mendorong kaki pesenam.
6. Setelah dapat berguling, posisi akhir tubuh jongkok kemudian berdiri.

D. Latihan Berguling ke Belakang Tanpa Dibantu Teman

Cara melakukan sebagai berikut.

1. Posisi awal, berdiri kemudian jongkok.
2. Setelah jongkok tubuh disebarkan ke belakang dengan kedua tangan ditekuk ke belakang.
3. Disusul kedua kaki diangkat hingga tubuh mampu berguling ke belakang.
4. Posisi akhir, tubuh jongkok, kemudian berdiri.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 16.2 Latihan berguling ke belakang tanpa dibantu orang lain.

Gelanggang Olahraga

1. Gerakan guling depan dan guling belakang termasuk dalam senam lantai. Untuk melakukan gerakan guling depan dan guling belakang diperlukan kelenturan otot. Setelah otot menjadi lentur dan persendian menjadi lemas, coba praktikkan gerakan guling depan dan guling belakang!
2. Coba praktikkan jenis gerakan di bawah ini!
 - a. Gerakan pemanasan untuk gerakan berguling.
 - b. Gerakan guling depan.
 - c. Gerakan guling belakang.
 - d. Membantu teman yang melakukan guling depan.
 - e. Membantu teman yang melakukan guling belakang.

Ringkasan

1. Gerakan guling depan dan guling belakang merupakan gerakan dalam senam lantai.
2. Sebelum melakukan gerakan guling depan dan guling belakang harus melakukan gerakan pemanasan secukupnya.
3. Tahapan melakukan gerakan guling depan yaitu berdiri tubuh dibungkukkan dan kedua tangan diletakkan di matras, kemudian tengkuk juga diletakkan di matras dengan tolakan tangan dan kaki tubuh diusahakan berguling ke depan, kemudian jongkok dan posisi akhir berdiri tegak.
4. Tahapan melakukan gerakan guling ke belakang, yaitu jongkok membelakangi matras kemudian tidur telentang dengan tangan ditekuk ke belakang, dengan tolakan tangan, dan ayunan kaki hingga mampu berguling ke belakang kemudian jongkok, posisi akhir berdiri tegak.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Alas untuk melakukan senam lantai disebut
a. matras c. kasur
b. tikar d. jerami
2. Matras untuk senam lantai dibuat dari bahan
a. kapas c. ijuk kelapa
b. busa d. karet
3. Gerakan guling depan dan guling belakang merupakan olah raga
a. senam irama
b. senam alat
c. senam lantai
d. senam aerobik
4. Posisi awal guling belakang berdiri membelakangi
a. kuda-kuda rapat
b. palang sejajar
c. busa
d. matras
5. Anggota badan yang terlebih dahulu diletakkan di matras pada waktu guling depan, yaitu
a. kaki c. kepala
b. tangan d. tengkuk
6. Gerakan guling depan menggunakan tolakan
a. tangan
b. kaki
c. tengkuk
d. tangan dan kaki
7. Posisi kaki pada waktu berguling ke depan harus dalam keadaan
a. rapat dan lurus
b. ditekuk
c. kangkang
d. jawaban a, b, c benar
8. Saat membantu teman yang melakukan guling depan, kita berada di samping
a. kanan
b. kiri
c. kanan atau kiri
d. belakang
9. Posisi tubuh pada saat melakukan guling belakang, yaitu
a. telentang c. miring
b. tengkurap d. jongkok
10. Pada waktu melakukan guling depan, mulut dalam keadaan
a. dibuka c. diam
b. ditutup d. berbicara

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Apakah yang kalian lakukan supaya tubuh siap melakukan gerakan senam lantai?
2. Terangkan tahapan gerakan guling depan!
3. Jelaskan cara melakukan gerakan guling ke belakang!
4. Apakah tujuan melakukan gerakan pemanasan (*warming up*)?
5. Sebutkan gerakan pemanasan yang pene-kanannya untuk melakukan gerakan guling depan dan guling belakang!

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Mengapa jika ada teman yang sedang berlatih gerakan berguling, kalian tidak boleh mengganggu?
2. Bagaimanakah perasaan kalian jika digang-gu oleh teman kalian di saat kalian sedang berlatih gerakan berguling?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman ka-lian.

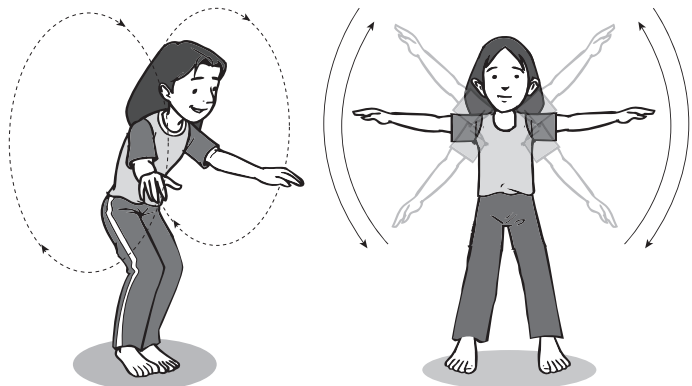
1. Praktikkan gerakan berguling ke depan!
2. Praktikkan gerakan berguling ke belakang!
3. Praktikkan cara membantu teman yang se-dang melakukan gerakan berguling ke de-pan!

Refleksi

Setelah mempelajari materi senam lantai gerakan guling depan dan guling belakang, coba praktikkan gerakan guling depan dan guling belakang!

Pelajaran XVII

Senam Irama Tanpa Alat II



Sumber: Dokumen Penerbit

Senam irama dapat dilakukan dengan alat dan tanpa alat. Pada pertemuan ini yang kita pelajari senam irama tanpa alat. Untuk memahami lebih jelas, ikuti uraian berikut ini.

Tujuan Pembelajaran

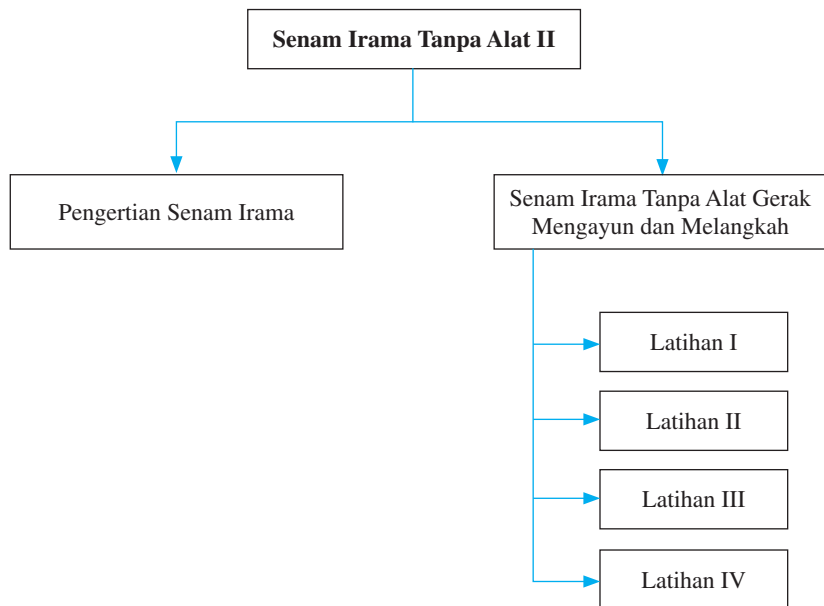
Setelah mempelajari materi senam irama, siswa diharapkan dapat

- mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat dengan gerak mengayun dua lengan;
- mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat dengan melangkah dan mengayun.

Motivasi Belajar

Senam irama itu gerakannya indah, asalkan dilakukan dengan menerapkan teknik-teknik yang benar. Siswa yang baik tidak hanya senang menonton gerakan senam irama orang lain, tetapi siswa yang baik mau berlatih senam irama secara rutin.

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- Senam irama
- Mengayun
- Melangkah

A. Pengertian Senam Irama

Senam irama atau yang dinamakan gerak ritmik, yaitu gerakan senam yang dilakukan dengan iringan musik atau irama lainnya. Senam irama dapat dilakukan dengan alat dan tanpa alat.

Alat yang biasa digunakan untuk senam irama, misalnya simpai, gada, bola, pita, tongkat, topi dan sekarang ada yang menggunakan alat yang disebut holahop (alat yang dibuat dari rotan).

Di dalam senam irama ada tiga macam aliran, yaitu senam irama dari seni tari, seni musik dan yang berasal dari sandiwara. Setiap aliran dalam senam irama mempunyai kepentingan sendiri, misalnya senam irama aliran seni tari tentu mengutamakan keindahan gerak senam irama aliran sandiwara biasanya mementingkan penyampaian suatu cerita melalui gerak yang diiringi dengan musik; senam irama aliran seni musik, yaitu menyampaikan pesan yang ada dalam lagu melalui senam irama.

Senam irama dapat dilakukan dengan baik jika didukung dengan nilai kedisiplinan dan keluwesan gerak. Dengan jiwa yang disiplin dan mampu bergerak dengan fleksibel akan tercipta nilai estetik yang menarik.

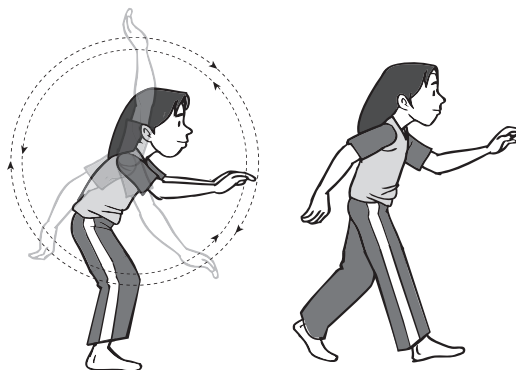
B. Senam Irama Tanpa Alat Gerak Mengayun dan Melangkah

Teknik dasar senam irama tanpa alat gerak mengayun dan melangkah sebagai berikut.

1. Latihan I

Cara melakukan sebagai berikut.

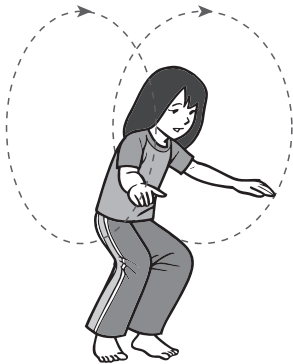
- Posisi awal, berdiri dan kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 1, kedua lengan diayunkan ke belakang.
- Hitungan 2, kedua lengan diayunkan ke depan lagi.
- Hitungan 3 dan 4, kedua lengan diputar melalui samping badan.
- Hitungan 5, 6, 7, dan 8 gerakannya sama tetapi gerakan dimulai dari arah kebalikannya. Yang harus diperhatikan, selama bergerak selalu diikuti lutut mengeper.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 17.1 Mengayun dua lengan.

2. Latihan II

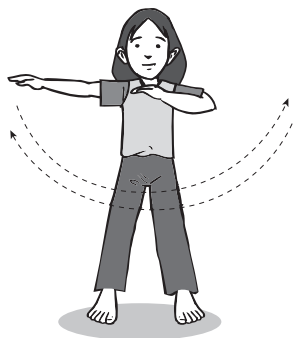


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 17.2 Mengayun dua lengan dan menekuk lutut.

- Cara melakukan sebagai berikut.
- Posisi awal, berdiri tegak kedua lengan merapat di samping badan.
 - Hitungan 1, kaki kiri melangkah ke depan diikuti kedua lengan diayun ke depan atas, kaki kanan lurus.
 - Hitungan 2, kaki kanan diangkat ke depan diikuti kedua lengan diayun ke belakang lewat depan.
 - Hitungan 3, kaki diletakkan dan kedua lengan lurus ke atas.
 - Hitungan 4, kembali ke posisi awal.
 - Hitungan 5, 6, 7, dan 8 gerakan sama tetapi dimulai dari anggota badan yang lain.

3. Latihan III

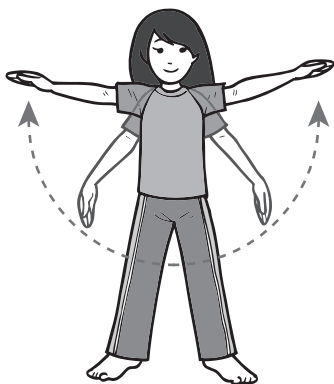


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 17.3 Mengayun tangan kanan dan kiri.

- Cara melakukan sebagai berikut.
- Posisi awal, berdiri tegak kedua lengan lurus ke samping kanan.
 - Hitungan 1, kaki kiri melangkah ke depan diikuti kaki kanan melangkah ke depan sambil kedua lengan diputar ke kiri melalui bawah.
 - Hitungan 2, kaki kiri melangkah ke belakang disusul kaki kanan juga melangkah ke belakang sambil kedua lengan diputar ke kanan melalui bawah.
 - Gerakan ini dilakukan berulang kali secara bergantian.

4. Latihan IV

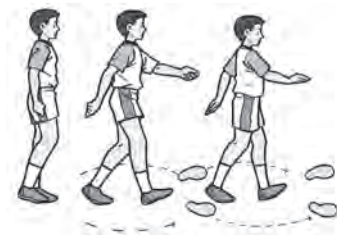


Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 17.4 Mengayun lengan ke atas.

- Cara melakukan sebagai berikut.
- Posisi awal, berdiri dengan tegak kedua lengan lurus di samping badan.
 - Hitungan 1, kaki kanan melangkah ke kanan diikuti tubuh menghadap ke depan sambil kedua lengan diayun ke samping kanan dan kiri.
 - Hitungan 2, kaki digeser ke kiri diikuti tubuh menghadap kiri sambil kedua lengan diayunkan ke samping kiri.
 - Gerakan ini dilakukan selama 2×8 hitungan.

5. Latihan V



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 17.5 Gerakan langkah biasa.

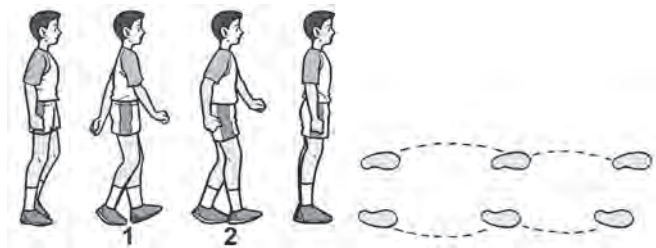
Cara melakukan gerakan langkah biasa sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap tegak.
- Kaki kiri dilangkahkan dan kedua lengan di samping badan.
- Hitungan 1, melangkahkan kaki kanan ke depan, tumit menyentuh lantai terlebih dahulu depan telapak kaki kiri.
- Hitungan 2, melangkahkan kaki kiri ke depan seperti kaki kanan.

6. Latihan VI

Cara melakukan gerakan langkah rapat sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap tegak, kaki kiri dilangkahkan
- Hitungan 1, melangkahkan kaki kiri ke depan.
- Hitungan 2, melangkahkan kaki kanan ke depan telapak kaki kiri dan melangkahkan kaki kiri rapat dengan kaki kanan.



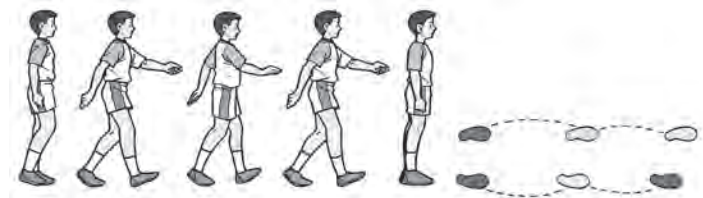
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 17.6 Gerakan langkah rapat.

7. Latihan VII

Cara melakukan gerakan langkah keseimbangan sebagai berikut.

- Berdiri dengan sikap tegak.
- Hitungan 1, melangkahkan kaki kanan ke depan.
- Hitungan 2, melangkahkan kaki kiri ke samping kaki kanan. Sebelum tumit kaki kiri turun, kaki kanan mundur diikuti kaki kiri dan dirapatkan.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 17.7 Gerakan langkah keseimbangan.

Ringkasan

Senam irama tanpa alat, misalnya sebagai berikut.

- Mengayun dua lengan ke depan-ke belakang

- Mengayun dua lengan ke kanan-ke kiri
- Berjalan sambil mengayun dua lengan

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

- Melakukan senam irama atau gerak ritmik diiringi dengan
 - musik
 - keroncong
 - diangkut
 - karawitan
- Aktivitas ritmik mengutamakan gerak yang sifatnya
 - luwes
 - indah
 - kaku
 - kontinu
- Berikut ini adalah alat untuk melakukan gerak ritmik, *kecuali*
 - gada
 - tongkat
 - pedang
 - topi
- Sandiwara termasuk aliran dalam senam
 - lantai
 - artistik
 - kebugaran
 - irama
- Aliran seni tari dalam senam irama mengutamakan
 - keindahan gerak
 - keharmonisan
 - keserasian
 - kerja sama
- Dalam senam irama terdapat ... aliran.
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
- Supaya senam irama geraknya indah dilakukan dengan kontinu, artinya
 - terputus-putus
 - tidak terputus-putus
 - langsung
 - tidak langsung
- Teknik dasar senam irama mengayun dan
 - memukul
 - melangkah
 - berlari
 - berjoget
- Gerakan memutar gada memerlukan kelenutukan sendi
 - siku
 - panggul
 - pergelangan tangan
 - jari-jari tangan
- Mengangkat tongkat kaki membentuk kuda-kuda dapat melatih kekuatan alat
 - kaki
 - tangan
 - dada
 - perut

11. Berikut ini adalah alat yang digunakan dalam senam irama, *kecuali*
 - a. gada
 - b. tali
 - c. palang sejajar
 - d. simpai
12. Gerakan senam yang dilakukan dengan diiringi irama musik dinamakan
 - a. senam irama
 - b. senam akrobatik
 - c. senam pemanasan
 - d. senam Si Buyung
13. Tekanan yang harus diberikan dalam senam irama adalah sebagai berikut, *kecuali*
 - a. irama
 - b. kelentukan tubuh
 - c. kontinuitas gerakan
 - d. kelincahan tubuh
14. Perbedaan senam irama dengan senam biasa yaitu pada senam irama menambahkan
 - a. musik
 - b. nada
 - c. ritme
 - d. tenaga
15. Berikut ini yang *bukan* merupakan sikap awal ayunan di samping tubuh yaitu
 - a. berdiri dengan kedua kaki terbuka lebar
 - b. berat badan bertumpu pada kaki kiri
 - c. rentang kedua tangan di samping badan
 - d. berdiri dengan kaki rapat
16. Salah satu variasi gerakan mengayun gada adalah mengayun dengan arah berlawanan badan. Sikap awal gerakan tersebut adalah
 - a. berdiri dengan dengan posisi kaki rapat
 - b. berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
 - c. berdiri dengan posisi kaki kangkang
 - d. berdiri dengan posisi kaki di depan dan belakang
17. Tumpuan awal gerakan mengayun pindah tangan di belakang badan adalah
 - a. kedua kaki
 - b. kaki kanan
 - c. kaki kiri
 - d. tangan
18. Pada senam irama, gerakan ayunan tangan harus diikuti gerakan kaki pada
 - a. tungkai yang kaku
 - b. kedua lutut mengeper
 - c. kedua kaki dikencangkan
 - d. kedua lutut tetap lurus
19. Berikut ini merupakan unsur-unsur gerakan dalam senam irama, *kecuali*
 - a. fleksibilitas
 - b. keseimbangan
 - c. kontinuitas
 - d. kekuatan
20. Keluwesan gerak yang merupakan unsur latihan senam irama disebut
 - a. kekuatan
 - b. keseimbangan
 - c. kontinuitas
 - d. fleksibilitas

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Jelaskan aliran yang terdapat dalam senam irama!
2. Apakah yang dimaksud dengan 7 fleksibilitas dalam senam irama?
3. Berikan contoh, gerakan senam irama tanpa alat!
4. Sebutkan prinsip-prinsip dalam senam irama!
5. Apakah yang kalian lakukan setiap kaki melangkah dalam senam irama?

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Bagaimanakah perasaan kalian ketika melihat teman kalian dapat melakukan senam irama dengan baik?
2. Bagaimanakah karakter seorang pesenam irama yang baik menurut pendapat kalian?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

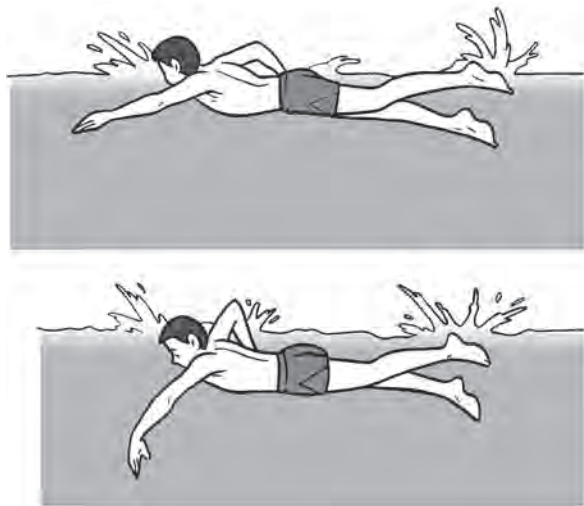
1. Praktikkan senam irama tanpa alat dengan gerakan mengayun dua lengan!
2. Praktikkan senam irama tanpa alat dengan gerakan melangkah dan mengayun!

Refleksi

Setelah mempelajari materi senam irama, coba praktikkan gerakan melangkah dan mengayun dengan benar!

Pelajaran XVIII

Renang Gaya Bebas



Sumber: Dokumen Penerbit

Dalam cabang olahraga renang terdapat beberapa gaya, misalnya renang gaya bebas. Untuk dapat berenang gaya bebas harus menguasai teknik dasarnya, antara lain gerakan lengan, kaki, mengambil napas, dan mengoordinasikan masing-masing teknik dasar itu.

Tujuan Pembelajaran

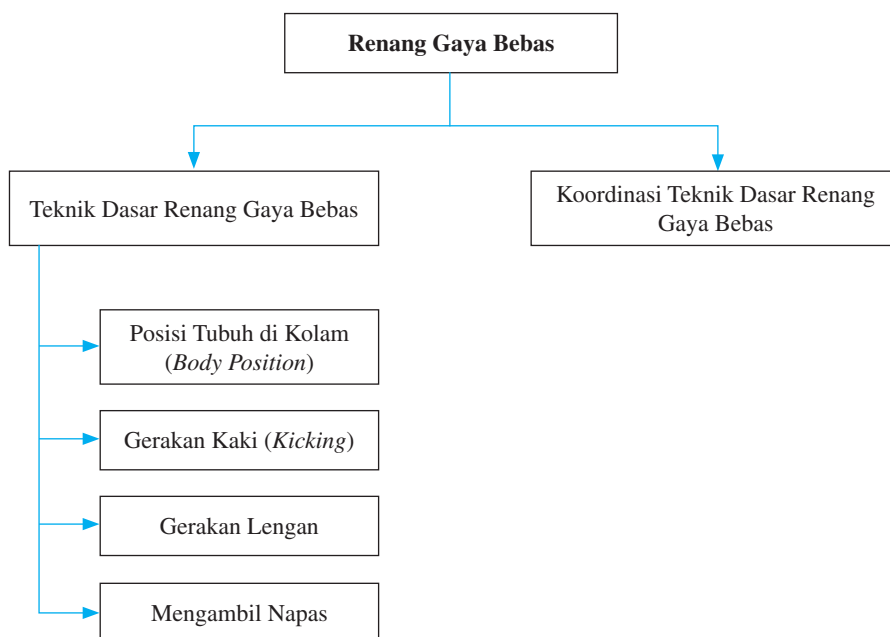
Setelah mempelajari materi renang gaya bebas, siswa diharapkan dapat

- menjelaskan pengertian renang;
- menjelaskan sejarah singkat olahraga renang;
- mempraktikkan gerakan meluncur;
- mempraktikkan gerakan kaki, lengan, dan pernapasan pada renang gaya bebas.

Motivasi Belajar

Renang adalah olahraga air yang menyenangkan dan menyehatkan, tetapi jika ingin berenang dengan baik harus rajin latihan, misalnya jika ingin menguasai teknik dasar renang gaya bebas, pelajari materi berikut ini!

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

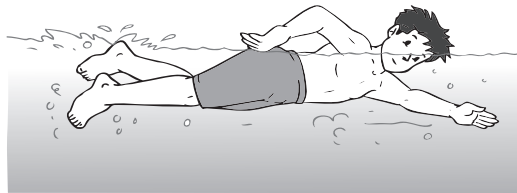
- Koordinasi
- Kaki
- Lengan
- Pernapasan
- Teknik dasar

Renang gaya bebas dilakukan dengan posisi tubuh tengkurap. Teknik dasar yang harus dikuasai pada renang gaya bebas, yaitu gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. Setelah menguasai teknik dasar renang gaya bebas dilanjutkan dengan latihan mengoordinasikan di antara teknik dasar, misalnya koordinasi gerakan kaki dan lengan, koordinasi gerakan lengan, dan mengambil napas, serta mengoordinasikan teknik dasar renang gaya bebas secara keseluruhan.

Agar dapat mengetahui dan menguasai mengoordinasikan teknik dasar renang gaya bebas mari kita pelajari secara bersama-sama materi berikut ini!

Pojok Komentator

Mengapa olahraga renang sangat baik bagi tubuh manusia?



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 18.1 Anak melakukan renang gaya bebas.

Rubrik Olahraga

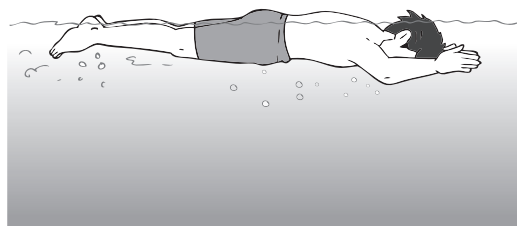
Teknik dasar renang gaya bebas meliputi gerakan kaki, lengan, pernapasan, dan mengoordinasikan gerakan teknik dasar baik lengan, kaki, maupun napas.

A. Teknik Dasar Renang Gaya Bebas

Jika ingin melakukan renang gaya bebas dengan baik dan benar harus menguasai teknik dasarnya. Teknik dasar renang gaya bebas meliputi sebagai berikut.

1. Posisi Tubuh di Kolam (*Body Position*)

Posisi tubuh pada waktu renang gaya bebas harus rata-rata air (*streamline*) mulai dari kaki hingga kepala.



Sumber: Dokumen Penerbit

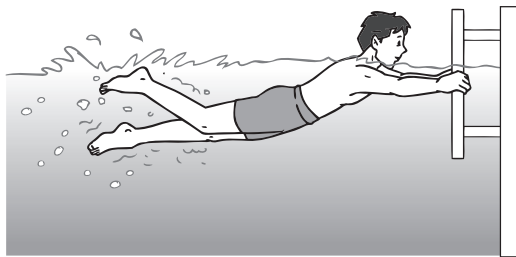
Gambar 18.2 Posisi tubuh di kolam rata-rata air/lurus.

2. Gerakan Kaki (*Kicking*)

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam gerakan kaki.

- Gerakan kaki naik turun, gerakan itu dimulai dari pangkal paha.
- Kedalaman pukulan kaki bagian bawah sekitar 30 – 50 cm.

- c. Kedalaman paha waktu pukulan kaki dari permukaan air kira-kira 20 – 25 cm.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 18.3 Gerakan kaki naik turun.

Gelantang Olahraga

Coba, praktikkan dengan temanmu teknik dasar gerakan kaki renang gaya bebas!

3. Gerakan Lengan

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam gerakan lengan.

- Kedua tangan dilemparkan ke depan secara bergantian, kemudian tangan mendayung.
- Pada waktu tangan mendayung, tubuh sedikit miring.
- Agar tubuh dapat melaju lurus ke depan, tangan masuk ke kolam pada satu detik.



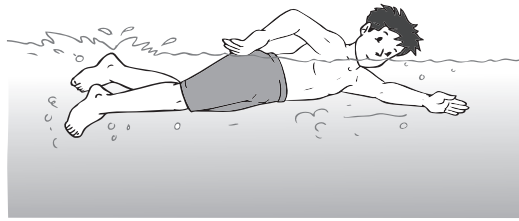
Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 18.4 Gerakan lengan dilemparkan ke depan secara bergantian.

4. Mengambil Napas

Mengambil napas renang gaya bebas dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- Mengambil napas dengan memiringkan kepala hingga mulut di atas permukaan air, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air untuk mengembuskan napas.
- Mengambil napas hanya boleh memiringkan kepala ke satu arah, yaitu ke kanan/ke kiri saja.
- Gerakan mengambil napas dilakukan bersamaan tangan mendayung.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 18.5 Mengambil napas cukup dengan memiringkan kepala hingga mulut berada di atas permukaan air.

Gelanggang Olahraga

Coba, praktikkan teknik dasar renang gaya bebas!

Pakar Olahraga

Richard Sambera

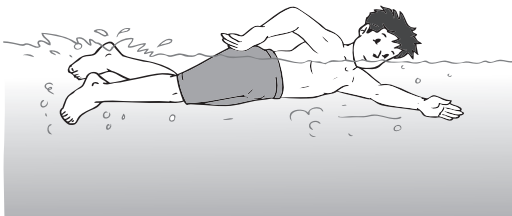
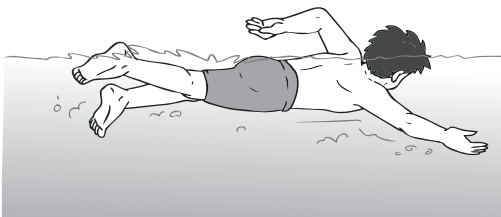
Richard Sambera adalah perenang putra andalan Indonesia. Ia eksis sebagai atlet renang dari tahun 1980-an sampai 2000-an. Prestasi yang pernah diraihnya adalah beberapa kali meraih medali emas di kejuaraan Asia ataupun dunia.

Sumber: *id.wikipedia.org*.

B. Koordinasi Teknik Dasar Renang Gaya Bebas

Latihan renang gaya bebas dapat dilakukan dengan beberapa cara sebagai berikut.

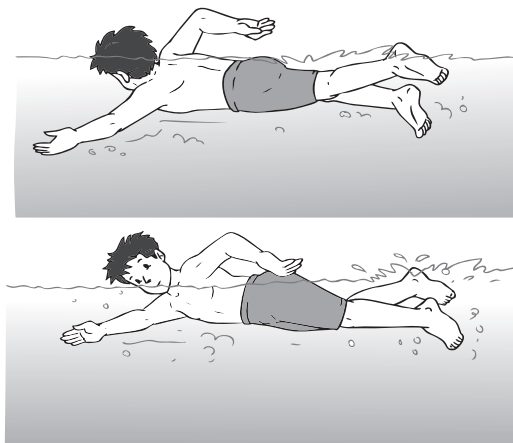
1. Latihan koordinasi gerakan kaki dan tangan dilakukan dengan cara sebagai berikut.
 - a. Posisi awal meluncur dilanjutkan gerakan memukul-mukul kaki secara bergantian. Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 18.6 Koordinasi gerakan kaki dengan naik turun, kemudian disusul gerakan lengan, yaitu lengan dilemparkan ke depan secara bergantian.

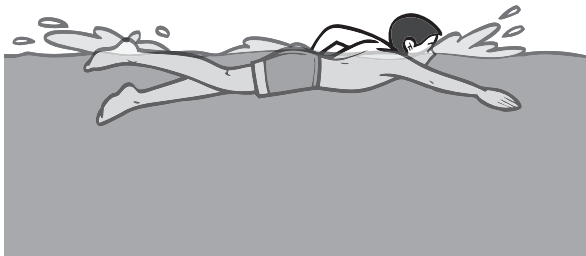
- b. Gerakan kaki dikoordinasi dengan gerakan lengan, yaitu secara bergantian lengan diluncurkan ke depan, kemudian melakukan lengan mendayung.
2. Latihan koordinasi gerakan lengan dan mengambil napas dilakukan dengan cara sebagai berikut.
 - a. Posisi awal dengan meluncur disusul gerakan lengan.
 - b. Gerakan lengan dilemparkan ke depan secara bergantian.
 - c. Pada waktu mendayung, kepala dimiringkan ke satu arah untuk mengambil napas, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air untuk mengembuskan udara.
 - d. Gerakan ini dilakukan secara terus-menerus.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 18.7 Gerakan lengan, yaitu dengan melemparkan lengan ke depan secara bergantian dan pada waktu lengan mendayung kepala kepala dimiringkan ke satu arah untuk mengambil napas, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air.

3. Latihan koordinasi teknik dasar renang gaya bebas sebagai berikut.
 - a. Posisi awal dengan meluncur.
 - b. Melakukan gerakan kaki dengan dipukulkan naik-turun secara bergantian.
 - c. Gerakan lengan dilempar ke depan secara bergantian.
 - d. Pada waktu lengan mendayung, kepala dimiringkan ke satu arah untuk mengambil napas, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 18.8 Koordinasi teknik dasar renang gaya bebas.

Gelanggang Olahraga

Coba praktikkan teknik dasar gerakan renang gaya bebas berikut ini!

1. Gerakan meluncur dari atas kolam.
2. Gerakan kaki dengan jarak 5 meter.
3. Gerakan lengan dengan jarak 5 meter.
4. Gerakan mengambil napas.
5. Koordinasi terbaik dasar renang gaya bebas.

Ringkasan

1. Renang gaya bebas (*crawl*) dilakukan dengan posisi tubuh tengkurap.
2. Teknik dasar renang gaya bebas, meliputi berikut ini.
 - a. Gerakan meluncur
 - b. Gerakan kaki
 - c. Gerakan lengan
 - d. Gerakan mengambil napas
3. Latihan renang gaya bebas dapat dilakukan dengan mengoordinasikan teknik dasarnya, misalnya
 - a. gerakan kaki dengan lengan;
 - b. gerakan lengan dengan mengambil napas;
 - c. gerakan koordinasi kaki, lengan, dan mengambil napas.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (×) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

1. Gerakan awal renang gaya bebas, yaitu
 - a. meluncur
 - b. gerakan kaki
 - c. gerakan lengan
 - d. koordinasi
2. Istilah lain renang gaya bebas, yaitu
 - a. *breast stroke*
 - b. *crawl*
 - c. *back crawl*
 - d. *butterfly*
3. Posisi tubuh pada waktu renang gaya bebas harus
 - a. *recovery*
 - b. *punch*
 - c. *streamline*
 - d. *butterfly*
4. Tujuan posisi tubuh *streamline*, yaitu
 - a. tahanan kuat
 - b. tahanan besar
 - c. tahanan ringan
 - d. tahanan kecil
5. Ketika mengambil napas renang gaya bebas, kepala dimiringkan hingga
 - a. terangkat
 - b. ke atas
 - c. di atas permukaan air
 - d. tegak lurus
6. Setelah mengambil napas, muka menghadap ke
 - a. ke kanan
 - b. ke kiri
 - c. ke depan
 - d. ke dalam air
7. Gerakan kaki renang gaya bebas adalah
 - a. kanan-kiri
 - b. naik-turun
 - c. atas-bawah
 - d. kiri-kanan
8. Pada renang gaya bebas, gerakan kaki dimulai dari
 - a. lutut
 - b. pangkal paha
 - c. tangan
 - d. pinggang

9. Pada waktu tangan mendayung, diikuti gerakan
 - a. mendorong
 - b. mengambil napas
 - c. melemparkan tangan
 - d. *recovery*
10. Pada waktu meluncur, anggota badan yang masuk ke dalam air lebih dahulu adalah
 - a. kepala
 - b. tangan
 - c. kepala dan tangan
 - d. kaki

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Bagaimanakah kaki renang gaya bebas?
2. Sebutkan teknik dasar renang gaya bebas!
3. Sebutkan macam-macam koordinasi teknik dasar renang gaya bebas!
4. Jelaskan gerakan lengan renang gaya bebas!
5. Mengapa pada waktu renang posisi tubuh harus *streamline*?

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Mengapa selama beraktivitas di kolam renang kalian tidak diperbolehkan bersendau gurau?
2. Bagaimanakah perasaan kalian pada waktu masuk ke kolam renang tanpa membayar karcis masuk terlebih dahulu?
3. Menurut kalian apakah diperbolehkan jika selama di dalam kolam renang sengaja buang air kecil saat berenang? Uraikan alasannya.

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

1. Praktikkan gerakan meluncur di kolam renang!
2. Praktikkan gerakan renang gaya bebas!

Refleksi

Setelah mempelajari renang gaya bebas, coba kalian buat gerakan renang gaya bebas sederhana. Kemudian, praktikkan gerakan tersebut dengan kelompokmu!

Pelajaran XIX

Budaya Hidup Sehat II



Sumber: *Indonesia Indah Busana Tradisional*; www.bundokanduang.files.wordpress.com

Pernahkah kalian mendengar tentang penyakit menular seksual? Penyakit ini sangat menjijikkan dan membahayakan bagi lawan jenisnya. Pada bab ini akan dibahas tentang jenis-jenis penyakit menular seksual, gejala, cara penularan, dan cara menghindari dari penyakit menular seksual.

Tujuan Pembelajaran

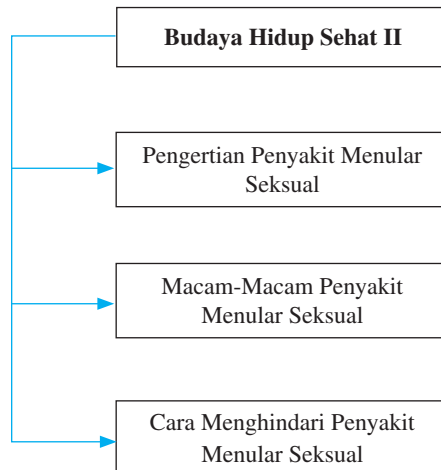
Setelah mempelajari materi budaya hidup sehat, siswa diharapkan dapat

- menjelaskan pengertian penyakit menular;
- menyebutkan jenis-jenis penyakit menular seksual;
- menjelaskan gejala-gejala penyakit menular seksual;
- menjelaskan penyebab terjangkitnya penyakit menular seksual;
- menjelaskan cara penularan penyakit menular seksual.
- menjelaskan cara menghindari dari penyakit menular seksual.

Motivasi Belajar

Bagi remaja yang telah menginjak dewasa jika diajak berbicara tentang seks tentu akan tertarik, tetapi tidak semua hal seks itu menyenangkan manakala seks itu tidak sehat. Agar seks itu tetap menyenangkan, kalian harus bisa menjaga agar terhindar dari penyakit menular seksual (PMS).

Peta Kompetensi Materi



Kata Kunci

- Pengertian
- *Gonore*
- *Sifilis*
- Klamida
- Penyebab
- Tanda-tanda
- Menghindari

Setiap orang, baik laki-laki maupun perempuan ada kemungkinan akan terjangkit penyakit menular seksual, manakala orang itu tidak mau menjaga kebersihan dan suka melakukan hubungan seksual dengan berganti-ganti pasangan. Agar kita terhindar dari penyakit menular seksual, marilah kita pelajari bersama materi dalam bab berikut ini!

A. Pengertian Penyakit Menular Seksual

Penyakit seksual sebelumnya lebih dikenal dengan sebutan penyakit kelamin atau *venereal disease*. Penyakit ini tergolong dalam penyakit kulit. Penyakit seksual ditularkan melalui hubungan seksual, tetapi ini tidak mutlak disebabkan oleh hubungan seksual. Ada penyakit seksual, namun bukan karena kontak hubungan seksual, misalnya AIDS. Penyakit AIDS ditularkan melalui alat suntikan, transfusi darah, dan sebagainya.

Rubrik Kesehatan

Acquired Immune Deficiency Syndrome yang disingkat AIDS, merupakan penyakit seksual yang disebabkan oleh virus *Human Immunodeficiency Virus* yang disebut HIV.

B. Macam-Macam Penyakit Menular Seksual

Ada beberapa macam penyakit menular seksual berikut ini.

1. Penyakit Seksual Gonore (GO)

Penyebabnya kuman *Nesisseria Gonorrhoe*. Tanda-tandanya meliputi rasa gatal, panas, nyeri saat buang air seni, dan keluar nanah berwarna putih atau kuning kehijauan. Penderita penyakit Gonore bagi wanita jika sudah masuk ke indung telur dan bagi pria terkena prostat akan menyebabkan kemandulan.

2. Penyakit Sifilis

Pojok Komentator

Apakah yang dimaksud penyakit *sifilis*?

Penyakit *sifilis* atau yang dinamakan raja singa penyebabnya bakteri. Tanda-tandanya, misalnya semua organ tubuh termasuk jantung dan susunan syaraf otak diserang bakteri. Janin dari ibu penderita *sifilis* dapat tertulari sehingga menyebabkan keguguran. Jika dilahirkan maka akan mati. Infeksi *sifilis* ditandai benjolan kenyal yang tidak terasa sakit.

3. Penyakit Klamida

Penyebabnya, yaitu *Calmydia trachomatis*. Gejala pada pria terasa nyeri saat buang air seni dan pembengkakan prostat. Gejala pada wanita ditandai dengan keputihan berwarna kuning dan rasa sakit pada waktu buang air seni.

4. Hepatitis B

Tips

Agar terhindar dari penyakit menular seksual tidak boleh melakukan hubungan seksual di luar nikah.

Penyebabnya, yaitu virus hepatitis B. Gejalanya yaitu timbulnya sirosis (pengerutan jaringan hati) dan kanker hati. Sistem penularan penyakit hepatitis B melalui hubungan intim (hubungan seksual dan ciuman). Di samping itu, hepatitis dapat ditularkan melalui kontak langsung dengan darah penderita dan dari ibu kepada bayinya.

Pojok Komentator

No.	Pernyataan	Hasil diskusi
1.	Apakah akibatnya pada pemuda yang biasa bergaul di tempat pelacuran?
2.	Bagaimanakah tanda-tanda penyakit <i>Gonore</i> pada pria?
3.	Bagaimanakah gejala penyakit <i>Klamida</i> pada wanita?

C. Cara Menghindari Penyakit Menular Seksual

Pojok Komentator

Jelaskan upaya agar kamu terhindar dari penyakit menular seksual!

Agar terhindar dari penyakit menular seksual ada beberapa hal yang kita lakukan, misalnya sebagai berikut.

1. Memberikan penjelasan kepada para remaja dan masyarakat akan bahaya penyakit menular seksual.
2. Tidak melakukan hubungan seksual dengan berganti-ganti pasangan.
3. Memahami dan mengamalkan norma-norma susila dan agama yang dianutnya.
4. Harus waspada dalam melakukan pergaulan di antara pemuda ataupun masyarakat umum.

Gelanggang Olahraga

1. Coba, diskusikan dengan teman-temanmu tindakan-tindakan yang menyebabkan timbulnya penyakit menular seksual!
2. Perhatikan hal-hal berikut.
 - a. Jaga kebersihan alat kelaminmu.
 - b. Pahami dan amalkan norma susila dan agama.
 - c. Jangan bergaul dengan wanita tuna susila (WTS).
 - d. Jangan melakukan hubungan suami istri secara berganti-ganti pasangan.
 - e. Hindari dan jauhi bermain ke tempat lokalisasi.

Ringkasan

- Penyakit seksual juga dikenal dengan penyakit kelamin maupun disebut penyakit *Veneral Disease*.
- Penyakit menular seksual misalnya *gonore*, *klamida*, *sifilis*, *aids*, dan sebagainya.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di bukumu!

A. Uji Kognitif

Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, ataupun d di depan jawaban yang benar!

- Istilah lain penyakit seksual, yaitu
 - penyakit kelamin
 - penyakit aurat
 - penyakit kemaluan
 - jawaban, a, b, c benar
- Berikut ini tergolong dalam penyakit seksual, *kecuali*
 - sifilis*
 - AIDS
 - prostat
 - gonore*
- Penyakit seksual *gonore* disebabkan oleh kuman
 - H5N1
 - Nesisseria Gonorrhoe*
 - amuba
 - bakteri
- Penyakit *sifilis* lebih dikenal dengan sebutan
 - raja gajah
 - raja harimau
 - raja singa
 - raja ular
- Clamidia trachomatis* merupakan penyebab penyakit
 - klamida
 - sifilis*
 - gonore*
 - aids*
- Gejala penyakit klamida pada orang laki-laki, yaitu
 - nyeri saat buang air seni
 - keputihan
 - kanker
 - bengkak
- Di bawah ini adalah upaya agar terhindar dari penyakit seksual, *kecuali*
 - tidak bermain dengan pelacur atau WTS
 - melakukan hubungan suami istri dengan pelacur
 - memahami dan mengamalkan norma agama
 - memahami bahaya penyakit seksual
- Ibu hamil yang tertular penyakit seksual dapat menyebabkan
 - keguguran
 - hamil di luar kandungan
 - anak kembar
 - melahirkan dengan operasi
- Penyakit seksual *gonore* menyebabkan orang menjadi

a. kanker	c. mandul
b. tumor	d. prematur
- Penyakit *sifilis* disebabkan oleh
 - bakteri
 - virus
 - virus HIV
 - amuba

Uraian

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Apakah pengertian penyakit seksual?
2. Sebutkan jenis-jenis penyakit seksual!
3. Apa yang harus dilakukan agar terhindar dari penyakit seksual?
4. Sebutkan tanda-tanda penyakit *sifilis*!
5. Bagaimanakah gejala penyakit seksual *gonore*?

B. Uji Afektif

Diskusikan bersama dengan anggota kelompok belajar kalian tugas berikut ini!

1. Apa yang kalian lakukan jika mengetahui ada teman yang sedang sakit?
2. Apa yang kalian bicarakan pada waktu menjenguk teman yang sakit?

C. Uji Psikomotorik

Praktikkan secara individu atau bersama dengan teman kalian.

1. Uraikan dan lakukan upaya apa yang kalian lakukan agar kalian terhindar dari penyakit!
2. Uraikan dan lakukan upaya apa yang kalian lakukan agar terhindar dari penyakit seksual!

Refleksi

Setelah mengetahui tentang penyakit menular seksual, coba kalian *me-review* kembali apa saja macam dan penyakit menular seksual di lingkungan sekitar!



Glosarium

<i>Back roll</i>	: berguling ke belakang
<i>Back</i>	: gerakan mengangkat tubuh bagian depan dalam posisi tengkurap
<i>Base ball pass</i>	: operan bola ke samping
<i>Blocking</i>	: membendung serangan lawan dengan tangan
<i>Body position</i>	: posisi tubuh dalam kolam
<i>Bounce pass</i>	: melempar bola pantul
<i>Chest pass</i>	: melempar bola dengan dua tangan dari depan dada
<i>Dribbling</i>	: menggiring bola
<i>Forward roll</i>	: guling depan
<i>Gaya straddle</i>	: guling perut
<i>Goal area</i>	: daerah gawang
<i>Goal</i>	: bola masuk ke gawang
<i>Grip</i>	: memegang bet
<i>Hook pass</i>	: operan kaitan
<i>Jump ball</i>	: bola loncat
<i>Kicking</i>	: gerakan kaki
<i>Lay-up shoot</i>	: melakukan luncuran melayang kemudian menembakkan bola ke ring basket
Meluncur	: masuk ke dalam kolam dengan luncuran dari atas bagian kepala dan tangan yang lebih dahulu masuk ke dalam
Metabolisme	: proses pencernaan dan peredaran sari makanan dalam tubuh
<i>Over hard pass</i>	: melempar bola dari atas kepala
<i>Passing atas</i>	: memantulkan bola dengan jari-jari tangan dari atas
<i>Passing bawah</i>	: memantulkan bola dengan dua lengan bawah
<i>Penalty area</i>	: daerah hukuman
Pukulan	: menyerang lawan dengan kepalan tangan
<i>Push up</i>	: mengangkat tubuh dengan tangan, tubuh dalam posisi tengkurap
Servis	: pukulan bola sajian
<i>Shooting</i>	: melakukan tendangan jarak jauh
<i>Spike/smash</i>	: melakukan pukulan bola keras ke arah lawan dengan bola menukik
Tangkisan	: menahan serangan lawan dengan tangan
Tendangan	: menyerang lawan dengan kaki
Vitamin	: zat organik yang dibutuhkan tubuh manusia



Daftar Pustaka

- Carr, Gerry, A. 2000. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Harsuki, H. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Johnson, Rebecca. Tukin, Bill. 2001. *Tetap Bugar Dalam Perjalanan, Lebih Nyaman, Lebih Inspiratif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ma'mun, Amung Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran, Bola Voli, Konsep dan Metode Pembelajaran*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Mane, Fred Mc. 2000. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa.
- Migley, Rud Cs. 2000. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Effhar Offset.
- Muchtamadji, H. Ali. M. 2001. *Pendidikan Keselamatan, Konsep dan Penerapan*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- B. Orr, C, Rob. Tyler, Jene. 2000. *Dasar-Dasar Renang*. Bandung: Angkasa.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Panduan Lengkap untuk Mengembangkan Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Soebagio, T. Sulandari. *Senam Aerobik, Meningkatkan Kesegaran Jasmani dan Membina Hidup Sehat*. Surakarta: Seti Aji.
- Subarjah, Herman. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran. Bulu Tangkis. Konsep dan Metode Pembelajaran*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sukarma, H.T. 2001. *Senam Ritmik, Bentuk-bentuk Tugas Ajar dan Pembelajarannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani, Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Nuansa.
- Suryatna, Ermat dan Adung Suherman. 2001. *Renang Kompetitif, Alternatif untuk SLTP*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Tomoliyus. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket, Konsep dan Metode*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.



Indeks

- air 105
- backhand lob* 129, 131
- back-up* 60
- Benny, Elmer 14
- bola basket 14
- bola basket/*jump ball* 122
- cek denyut nadi 65
- ciri makanan sehat 106
- crossover* 14
- dropshot* 131
- Endang Witasari 9
- epilepsy 96
- Febriyani Nurkhasanah 50
- FIBA 14
- FIFA 3
- forehand lob* 129, 131
- frekuensi 63
- gerakan loncat katak 62
- gerakan membungkukkan tubuh 61
- gerakan mencium lutut 61
- gerakan naik turun tangga 61
- gonore 189
- Hadinata, Christian 26
- IAAF 38
- jenis gerakan 63
- jogging 62
- karbohidrat 108
- klamida 177
- lari 37
- lari jarak pendek 38
- lari sambung 139
- latihan kecepatan lari 158
- latihan kelentukan 157
- latihan keseimbangan bertumpu pada pantat 73
- latihan keseimbangan bertumpu pada tangan 74
- Latumeter, Wim 14
- lemak 109
- lempar/tolak 37
- lob 131
- lompat 37
- lompat jauh gaya jongkok 40
- luka ringan 99
- macam-macam gaya lompat tinggi 137
- macam-macam langkah 54
- melangkah dan mengayun 78, 79
- mengayun dua lengan 77, 78
- mineral 111
- Morgan G., William 10
- Naismith, James A. 14
- panco 59
- penghitungan angka 33
- PERBASI 14
- pertolongan pertama pada kecelakaan 95
- pingsan 96
- protein 108
- pukulan *drive* 29
- pukulan *dropshot* 60
- pukulan lob 28
- pukulan smes 30
- push-up* 60
- Rimet, Julius 3
- sarana dan peralatan bola basket 15
- sarana dan peralatan bola voli 10
- sarana dan peralatan bulu tangkis 31
- sarana dan peralatan lari sambung 136
- sarana dan peralatan sepak bola 3
- Sastro Sugondo, Suratin 3
- sepak takraw 13
- serangan kaki 151
- serangan tangan 145
- servis 26, 32
- sifilis 189
- sikap pasang 49
- sit-up* 60
- start lari jarak pendek 39
- Sutanto, Magdalena 88
- teknik dasar memegang raket 127
- teknik dasar permainan bola basket 16
- teknik dasar permainan bola voli 11, 120
- teknik dasar permainan sepak bola 4, 117
- teknik dasar renang gaya bebas 181
- teknik dasar renang gaya dada 85
- teknik memegang raket (grips) 25
- terkilir 96
- tolak peluru 42
- vitamin 109
- waktu 63
- When, Tonny 14



Lampiran

Pekan Olahraga Nasional

Pekan Olahraga Nasional (PON) adalah pesta olahraga nasional di Indonesia yang diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti seluruh provinsi di Indonesia.

PON ke-	Tuan rumah	Provinsi	Tanggal	Juara Umum
I	Surakarta	Jawa Tengah	8 September–12 September 1948	Jawa Tengah
II	Jakarta	Jakarta	21 Oktober–28 Oktober 1951	Jawa Barat
III	Medan	Sumatera Utara	20 September–27 September 1953	Jawa Barat
IV	Makassar	Sulawesi Selatan	27 September–6 Oktober 1957	Jakarta
V	Bandung	Jawa Barat	23 September–1 Oktober 1961	Jawa Barat
VI	Jakarta	Jakarta	8 Oktober–10 November 1965	-
VII	Surabaya	Jawa Timur	26 Agustus–6 September 1969	Jakarta
VIII	Jakarta	Jakarta	4 Agustus–15 Agustus 1973	Jakarta
IX	Jakarta	Jakarta	23 Juli–3 Agustus 1977	Jakarta
X	Jakarta	Jakarta	19 September–30 September 1981	Jakarta
XI	Jakarta	Jakarta	9 September–20 September 1985	Jakarta
XII	Jakarta	Jakarta	18 Oktober–28 Oktober 1989	Jakarta
XIII	Jakarta	Jakarta	9 September–19 September 1993	Jakarta
XIV	Jakarta	Jakarta	9 September–25 September 1996	Jakarta
XV	Surabaya	Jawa Timur	19 Juni–1 Juli 2000	Jawa Timur
XVI	Palembang	Sumatera Selatan	2 September–14 September 2004	Jakarta
XVII	Samarinda	Kalimantan Timur	6 Juli–17 Juli 2008	Jawa Timur

Keterangan: PON ke-VI batal diselenggarakan karena terjadi peristiwa G 30 S/PKI.

SEA Games

SEA Games (Southeast Asian Games) atau Pesta Olahraga Negara-Negara Asia Tenggara adalah ajang olahraga yang diadakan setiap dua tahun sekali di kawasan Asia Tenggara. *SEA Games* diikuti oleh 11 negara Asia Tenggara. Peraturan pertandingan di *SEA Games* di bawah wewenang Federasi Olahraga Asia Tenggara atau *Southeast Asian Games Federation* dengan pengawasan dari Komite Olimpiade Internasional (IOC) dan Dewan Olimpiade Asia (OCA).

Tahun	Acara	Tuan Rumah	Juara Umum
1977	IX	Kuala Lumpur, Malaysia	Indonesia
1979	X	Jakarta, Indonesia	Indonesia
1981	XI	Manila, Filipina	Indonesia
1983	XII	Singapura	Indonesia
1985	XIII	Bangkok, Thailand	Thailand
1987	XIV	Jakarta, Indonesia	Indonesia
1989	XV	Kuala Lumpur, Malaysia	Indonesia
1991	XVI	Manila, Filipina	Indonesia
1993	XVII	Singapura	Indonesia
1995	XVIII	Chiang Mai, Thailand	Thailand
1997	XIX	Jakarta, Indonesia	Indonesia
1999	XX	Bandar Seri Begawan, Brunei Darussalam	Thailand
2001	XXI		Malaysia
2003	XXII	Kuala Lumpur, Malaysia	Vietnam
2005	XXIII	Hanoi, Vietnam	Filipina
2007	XXIV	Manila, Filipina	Thailand
		Nakhon Ratchasima, Thailand	

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk Kelas VII SMP dan MTs

1



Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menjadi sarana untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap – mental – emosional – sportivitas – spiritual - sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat.

Pembelajaran yang digunakan dalam buku pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ini menggunakan metode pembelajaran, seperti eksploratif (untuk materi kegiatan alam terbuka/ penjelajahan), kooperatif (untuk materi praktik permainan dan olahraga, aktivitas kebugaran jasmani, serta aktivitas air bersama teman-teman), dan pembiasaan (untuk materi budaya hidup sehat), metode berpikir kritis, pemecahan masalah, interaktif, dan inkuiri.

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-218-8 (jil. 1d)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009.**

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp12.450,00*